



MAGALI HIERTHÈS

CES PLANTES QUI NOUS FONT DU BIEN



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE : TOUS LES REMÈDES
NATURELS À FAIRE SOI-MÊME

éditions
DE VINCI



MAGALI HIERTHÈS

CES PLANTES QUI NOUS FONT DU BIEN



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE : TOUS LES REMÈDES
NATURELS À FAIRE SOI-MÊME

éditions
DE VINCI



CES PLANTES
QUI NOUS FONT
DU BIEN

MAGALI HIERTHÈS



© DE VINCI 2022

Couverture : Shutterstock/Studio City

ISBN : 9791039301343

Collection dirigée par Christian English & Frédéric Thibaud

Catalogues et manuscrits : editions-devinci.fr

Conformément au Code de la Propriété Intellectuelle, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, et ce, par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation préalable de l'éditeur.

Dépôt légal : Février 2022

Partie 1

POUR COMMENCER

1

Histoire des plantes médicinales en Europe

• Des origines

L'utilisation médicinale des plantes est attestée dès la Préhistoire, ce dont témoignent les restes fossilisés d'hommes de Néandertal découverts dans la grotte d'El Sidron en Espagne. L'ADN prélevé sur la plaque dentaire calcifiée de l'un d'entre eux a en effet révélé la présence de peuplier et de moisissures de *Penicillium*. Selon les chercheurs, ces substances auraient été consommées pour traiter un abcès encore visible et une infection liée à un parasite intestinal (*Enterocytozoon bieneusi*). Le peuplier, et plus particulièrement ses bourgeons, est en effet riche en salicylates, qui dérivent de l'acide salicylique, composant de l'aspirine que nous connaissons tous pour ses qualités anti-inflammatoires et antalgiques. Quant au *Penicillium*, il est à l'origine de l'antibiotique pénicilline. Ailleurs, pollens et graines issus d'habitats et de sépultures suggèrent que d'autres végétaux (lin, achillée millefeuille, cornouiller sanguin, buis, pavot, troène, frêne...) étaient utilisés contre divers maux (urinaires, dermatologiques, intestinaux et respiratoires). On sait également qu'Ötzi, l'homme du Néolithique dont la momie a été retrouvée dans

les Alpes, s'était soigné d'une infection intestinale (trichinose) avec des champignons aux propriétés laxatives et purgatives (*Piptoporus betulinus*, polypores du bouleau).

La connaissance des plantes, curatives, toxiques, mortelles ou tout simplement comestibles, résulte certainement d'une observation fine de l'environnement ainsi que d'expériences heureuses ou malheureuses. Un savoir empirique transmis oralement au fil du temps avant d'être consigné par écrit, comme le firent les Sumériens vers 4000-3000 av. J.-C. De nombreuses recettes (onguents, décoction...) et près de 250 noms de plantes ont ainsi été déchiffrés sur plusieurs tablettes d'argile découvertes dans l'ancienne cité de Nippur, en Irak. Mais de ces temps reculés, ce sont les papyrus égyptiens d'Ebers (xvi^e siècle av. J.-C.) qui constituent les plus célèbres témoignages sur les remèdes végétaux.

• L'Antiquité

En Grèce ancienne, magie, religion et médecine étaient étroitement liées. D'après la mythologie, l'art de la médecine fut enseigné par le centaure Chiron à Asclépios, fils d'Apollon... On se soignait dans les temples où, sous l'égide de prêtres, prières, sacrifices et incantations accompagnaient les cures. On invoquait les dieux pour guérir. Les maladies étaient généralement interprétées comme la conséquence d'un sacrilège ou tout simplement d'un caprice divin. Mais, avec le développement de la pensée empirique, on se détourna quelque peu des croyances magico-religieuses. Des

écoles furent fondées, comme celle de Cos, conduite par Hippocrate, père fondateur de la médecine (V^e-IV^e siècles av. J.-C.).

Selon Hippocrate, les maladies étaient liées au climat, au régime et au déséquilibre des humeurs du corps, c'est-à-dire de ses liquides (sang, phlegmes, bile jaune et bile noire). À partir de cette théorie des humeurs, il développa une médecine « par opposition » sur la base des 4 éléments d'Empédocle, c'est-à-dire la terre, l'eau, l'air et le feu, alors reliés aux 4 principes fondamentaux : le chaud, le froid, le sec et l'humide. Les cures s'appuyaient de fait sur le classement des plantes et des aliments définis comme chauds, froids, secs ou humides. Ainsi, les maladies considérées comme « chaudes » étaient soignées par leur « contraire », avec des plantes « froides ». Aux 4 éléments, 4 humeurs et 4 principes, on associa également 4 saisons et surtout 4 tempéraments. Le sang fut donc relié au caractère sanguin, le phlegme (lymph) au flegmatique, la bile jaune au colérique (bilieux) et la bile noire (pituite) au mélancolique (nerveux). De fait, selon cette théorie, la prévalence d'une humeur sur les autres engendrait des comportements et des maladies bien définies.

Compilés et transmis de siècle en siècle, les écrits d'Hippocrate, regroupant plus de 200 plantes ainsi que divers traitements (saignées, ventouses, cautérisations, auscultation...), exercèrent une influence majeure jusqu'à la Renaissance. Mais c'est Dioscoride (40-90 apr. J.-C.) qui, pour la première fois, passa en revue près de 500 espèces de végétaux ainsi que 1000 remèdes. On dit que son ouvrage *Materia medica* (*Matière médicale*) est le premier à véritablement traiter les propriétés médicinales des plantes.

Dans la Rome antique, la culture des plantes médicinales se développa parallèlement à l'art des jardins et à l'agronomie. Dans son ouvrage *De agri cultura (De l'agriculture)*, Caton l'Ancien (234-149 av. J.-C.) avait ainsi mentionné plus de 120 plantes. Au I^{er} siècle, Pline l'Ancien consacra quant à lui 4 volumes de son encyclopédie *Naturalis Historia (Histoire naturelle)* aux plantes et aux remèdes végétaux (livres XX, XXII, XXIII et XXIV). L'héritage d'Hippocrate perdura également avec Celse (fin du I^{er} siècle apr. J.-C – début du II^e siècle apr. J.-C.), auteur d'un traité intitulé *De Arte medica (De l'art médical)* et citant 250 plantes. La théorie des humeurs fut enrichie un siècle plus tard par Galien (129-201), avec des pratiques telles que la réduction des fractures et des luxations, inspirées de la médecine anatomique (os, muscles, nerfs, artères et veines) des écoles d'Alexandrie influencées tant par Hippocrate que par le savoir médical de l'ancienne Égypte.

• Le Moyen Âge

Avec le délitement de l'Empire romain et les profondes mutations socio religieuses qui s'ensuivirent, la production des connaissances scientifiques fut entravée. De nombreux documents disparurent. Dans ce contexte nouveau, les maladies finirent par être considérées comme des épreuves infligées par Dieu. Mais dans les monastères, on continua à exercer l'art de guérir avec les plantes qui étaient alors cultivées au sein d'un *herbularius* ou jardin des simples (c'est-à-dire des plantes). Les plantes aromatiques et médicinales y étaient regroupées en carrés ou en rectangles, et

protégés par des palissades (plessis). L'activité fut largement encouragée sous Charlemagne.

En Orient, l'art de guérir avec les plantes perdura tout autant. Héritiers des savoirs issus des prestigieuses écoles d'Alexandrie et de traités grecs et syriaques, les savants arabes renouvelèrent la discipline, avec par exemple la mise au point d'une grande quantité de substances médicamenteuses. Aux IX^e et X^e siècles, Râzi, originaire de Perse, découvrit l'alcool éthylique et l'acide sulfurique. Plus tard, le savant et botaniste Al-Dinawari (XI^e siècle) indexa près de 634 plantes médicinales, et le médecin Ibn al-Baitar (XIII^e siècle), près de 1 400 aliments, drogues comprises. Mais l'ouvrage le plus connu reste celui du célèbre médecin perse Avicenne (Ibn Sīnā, XI^e siècle), intitulé *Canon de la médecine* (*Kitâb al-Qânnûn fi al-Tibb*). Celui-ci décrit non seulement 800 plantes, mais indique également leurs propriétés et la façon adéquate de les utiliser. L'œuvre marqua durablement l'Europe jusqu'au XVIII^e siècle. Portés par un puissant essor des sciences, les Arabes exercèrent une grande influence sur l'Occident en matière de galénisme, c'est-à-dire de traitements des maladies fondés sur les 4 humeurs.

En Allemagne, la célèbre abbesse Hildegarde de Bingen (XII^e siècle), reconnue comme la première phytothérapeute, s'appuya également sur cette doctrine. L'un de ses ouvrages, intitulé *Des causes et des remèdes*, considère les plantes en fonction de leur nature chaude, froide, sèche... C'est par ailleurs à Hildegarde de Bingen que l'on doit la diffusion plus large du savoir, ses écrits privilégiant l'allemand et non le grec. Une tendance qui s'inscrivit dans une époque où de nombreux traités furent traduits et

plus amplement divulgués, notamment grâce à l'école de Salerne, en Italie (x^e et xiii^e siècles), qui accueillait des étudiants de toutes confessions et même des femmes. Lorsque l'influence de cette école s'amenuisa, d'autres foyers d'enseignement furent créés, telle l'école de médecine de Montpellier. Bien qu'entre les xiii^e et xvii^e siècles, les femmes initiées aux plantes et aux remèdes ancestraux furent assimilées à des sorcières et condamnées par l'Église, la diffusion du savoir s'accéléra. La botanique aristotélicienne ressurgit en Europe grâce aux traductions arabes. La tendance s'amplifia au xv^e siècle, avec l'apparition de l'imprimerie, dans un contexte de renouveau social, philosophique, culturel et technique. Les herbiers imprimés accompagnèrent les débuts de la science moderne qui, dès lors, associa observations systématiques, expériences critiques et théories rationnelles. Alors que le métier d'herboriste, c'est-à-dire de marchand de plantes, avait été bien mal considéré par les médecins tout au long du Moyen Âge, à partir du xv^e siècle, il bénéficia d'un nouveau statut. Celui-ci s'organisa progressivement en corporations et finit par bénéficier d'une certaine reconnaissance.

• **Le xvi^e siècle**

Fort d'un riche passé, le xvi^e siècle est souvent surnommé le « siècle des plantes ». Un temps où les botanistes comme Guillaume Rondelet (1507-1566) effectuèrent de grands voyages pour observer la flore directement sur le terrain. C'est également dans les années 1500 que dans les grandes villes européennes, on

aménagea les premiers jardins botaniques. Les traités publiés par les médecins botanistes (comme Leonhart Fuchs, qui a donné son nom au fuchsia) servirent de référence jusqu'à la fin du XVIII^e siècle. Comme les épices, les nouvelles plantes médicinales susciterent un grand intérêt, jusqu'à atteindre une forte valeur marchande.

Le XVI^e siècle fut aussi marqué par le médecin et alchimiste suisse Paracelse (1493-1541), qui bouscula les théories de l'Antiquité au profit d'une science fondée sur les expérimentations. Comme d'autres savants, il reprit toutefois la « théorie des signatures » développée dès l'Antiquité et selon laquelle l'apparence des plantes traduit leurs propriétés. C'est le principe de *similia similibus curantur*, signifiant que « les semblables soignent les semblables » et que les plantes révèlent à ceux qui savent les observer tous les maux qu'elles peuvent soigner. Ainsi, la pulmonaire (*Pulmonaria officinalis*), aux feuilles en forme de poumons, était-elle employée pour soulager les toux et les affections respiratoires. Un rapprochement qui avait visé juste, puisqu'aujourd'hui, cette plante est employée pour ses propriétés émollientes et expectorantes. En visionnaire, Paracelse alla même plus loin. Il établit en effet la notion de « principe actif » des plantes avant sa complète découverte au XIX^e siècle. Aujourd'hui, on le considère d'ailleurs comme le père de la chimie et de la toxicologie.

• Du XVII^e siècle à aujourd'hui

Avec l'essor du commerce maritime, la pharmacopée européenne s'enrichit de nouveaux végétaux tels que le curcuma, la coca...

Au XVIII^e siècle, alors que les connaissances en botanique progressaient grâce aux classifications de Carl von Linné (1707-1778) et de Christophe de Jussieu, l'homéopathie (du grec *hómoios*, semblable, et *páthos*, souffrance) apparut avec les travaux du médecin allemand Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1755-1843).

Mais c'est au XIX^e siècle que l'art de soigner par les plantes fit un bond remarquable. On découvrit les principes actifs des végétaux grâce aux approches combinées de la biologie et de la chimie. Dans le même temps, dictionnaires, atlas et traités contribuèrent à une très large diffusion du savoir. C'est le cas par exemple du *Traité pratique et raisonné des plantes médicinales indigènes*, de François-Joseph Cazin (1788-1864), père de l'école française de phytothérapie, terme apparu au XX^e siècle sous la plume du médecin Henri Leclerc (1870-1955). Après 1945, les antibiotiques détrônèrent les remèdes naturels aux plantes. Mais certains médecins comme Henri Leclerc et le docteur Jean Valnet (1920-1995) réactualisèrent ces dernières. Ils furent suivis par d'autres phytothérapeutes.

Aujourd'hui, c'est par le biais de la chimie et de la pharmacologie que sont étudiés l'action biochimique et les effets des principes actifs des plantes sur l'organisme... des recherches qui, fréquemment, confirment les propriétés jadis attribuées aux plantes. Depuis plusieurs décennies, l'intérêt pour les plantes médicinales a favorisé le développement et le renouvellement de différentes approches : aromathérapie, gemmothérapie, fleurs de Bach, phytothérapie...

2

Notions fondamentales en quelques mots : principes actifs et totum

• **Principes actifs**

Les principes actifs, molécules naturelles ou bien de synthèse, se caractérisent par un effet thérapeutique, curatif ou préventif, et ce, tant pour l'homme que pour les animaux. On en distingue deux catégories : celle des polyphénols et celle des terpènes.

Polyphe nols

- **Phénols** : molécules aux actions antalgiques, antiseptiques, urinaires, antibactériennes, antifongiques et anti-inflammatoires, favorisant l'élimination digestive et rénale.
- **Coumarines** : molécules antimicrobiennes, antispasmodiques, agissant sur la digestion, la circulation sanguine et le système lymphatique.
- **Tanins** : initialement employés pour le tannage du cuir, leurs propriétés sont antioxydantes, antibactériennes, antidiarrhéiques, vasoconstrictrices veineuses et astringentes.
- **Quinones** : les effets de ces composés sont antifongiques, antibactériens, cicatrisants et laxatifs.

- **Flavonoïdes** : molécules aux effets antioxydants, anti-inflammatoires, hépatoprotecteurs, cicatrisants, antiallergiques... On leur prête également des vertus anticancéreuses et cardiovasculaires.
- **Lignanes** : actions variées, notamment hépatoprotectrices, voire anticancéreuses (cancers hormonodépendants).

Terpènes

- **Sesquiterpènes** : propriétés anti-inflammatoires, antiparasitaires, antimicrobiennes, antieccchymotiques.
- **Alcaloïdes** : toxiques à forte dose, elles ont une action sur les systèmes nerveux et cardio-vasculaire.
- **Saponosides** : molécules aux effets diurétiques, dépuratifs, anti-inflammatoires et parfois hormonaux.
- **Iridoïdes** : molécules anti-inflammatoires et antalgiques.

Les plantes possèdent d'autres principes actifs et d'autres composants curatifs. C'est le cas des protides, protéines, lipides et glucides, mais aussi des huiles essentielles et des mucilages.

• **Totum**

Le totum est l'ensemble des principes actifs d'une plante ou d'une partie de celle-ci (feuilles, sommité fleurie, racine...). C'est l'emploi même de ce totum qui caractérise la phytothérapie, alors que la médecine conventionnelle privilégie les extraits de végétaux isolés en laboratoire.

En phytothérapie, les résultats attendus reposent non pas sur un seul composant, mais sur l'action de tout un ensemble, par effet de synergie. Son efficacité dépend donc d'un mélange de plantes, dont les actions des composants réunis. Cet emploi est d'ailleurs reconnu pour pallier les potentiels effets secondaires.

3

Où trouver les plantes : récolte, culture, commerce

• Récolte : comment et quand

Avant de récolter des plantes, il convient de bien savoir les reconnaître. En cas de doute, il est préférable de renoncer. Beaucoup de plantes thérapeutiques et toxiques se ressemblent. Ainsi peut-on parfois confondre la carotte sauvage (*Daucus carota*) ou le cerfeuil (*Anthriscus cerefolium*) avec la grande ciguë (*Conium maculatum L.*). Avant de se lancer dans la cueillette, on conseille de suivre un enseignement adéquat ou des stages et des sorties botaniques.

La récolte nécessite de se procurer un minimum de matériel : ciseaux, sécateurs, couteau, petite bâche, panier ou sacs permettant de conserver les végétaux à la fraîcheur, le temps de la sortie et du trajet retour.

On priviliege les lieux non pollués en évitant bords de route, abords de parkings, champs traités... Les plantes doivent présenter un bon aspect, sans parasite, ni taches, ni parties trop sèches ou trop humides. Les conditions météorologiques sont également capitales. Ainsi évitera-t-on les jours de pluie, les périodes humides ou les

après-midis trop secs. On préférera le temps ensoleillé et sec, les matins avant que le soleil altère les propriétés des plantes.

On veillera naturellement à respecter les lieux de récolte en faisant attention à ne pas piétiner les zones de cueillette et à laisser en place les espèces protégées. Par ailleurs, on ne doit récolter qu'une petite partie des plantes présentes de manière que ces dernières puissent se reproduire dans le respect de l'écosystème et nourrir les animaux qui en ont besoin. Il est inutile de cueillir au-delà de la quantité nécessaire ! Ainsi, on ne prélèvera jamais une racine en son entier, comme on n'arrachera jamais une plante. Il faudra au contraire la couper de façon propre et nette, et laisser les racines en place. Le calendrier des récoltes variera selon les plantes, les parties utilisées, la température et le terrain.

• Culture

Il est relativement simple de cultiver les plantes médicinales. Cependant, sur balcon, elles demanderont un apport en eau plus important qu'en pleine terre. Néanmoins, certaines plantes se développent bien en pots, comme la sauge (*Salvia officinalis*), le souci (*Calendula officinalis*), les menthes (*Mentha*) et la verveine (*Verbena officinalis*). D'autres se développent naturellement au jardin, à l'état sauvage, comme le pissenlit (*Taraxacum officinale*), la benoite (*Geum urbanum*), les plantains (*Plantago sp*)...

Il conviendra de cultiver les plantes en fonction du sol et de l'ensoleillement. Dans les secteurs humides, on pourra privilégier les plantes telles que l'angélique (*Angelica archangelica*), la guimauve

(*Althaea officinalis*) ou encore les menthes, qui prolifèrent véritablement à mi-ombre, dans une terre fraîche et riche. Parmi ce genre de plante, on trouve aussi la valériane (*Valeriana officinalis*), souvent présente en zone humide et dans les sous-bois.

Pour des plantes comme l'achillée (*Achillea millefolium*), la bourrache (*Borago officinalis*), l'hysope (*Hyssopus officinalis*) ou encore la grande mauve (*Malva sylvestris*), on préférera les secteurs suffisamment secs. C'est aussi le cas de la lavande vraie (*Lavandula angustifolia*), qui nécessite une bonne exposition au soleil ainsi qu'un sol calcaire et bien drainé. Certaines plantes comme le souci s'épanouissent dans différents types de sols, à condition bien sûr de bénéficier d'un ensoleillement très généreux. Parmi les plantes les plus faciles à cultiver, on compte la mélisse (*Melissa officinalis*), qui apprécie aussi bien le soleil que la mi-ombre. En bord de mer, fenouil (*Foeniculum vulgare*), guimauve et verveine citronnelle (*Aloysia citriodora*) s'épanouiront particulièrement bien.

On l'aura compris, pour cultiver les plantes avec succès, il faudra suivre les conseils indiqués sur les sachets de graines ou les indications données par les spécialistes. Il est bien entendu préférable de ne pas utiliser de produits chimiques. Il existe d'ailleurs de nombreuses solutions naturelles tout aussi efficaces (huiles essentielles, savons...).

Une fois cueillies, les plantes doivent être débarrassées des insectes et des impuretés (terre, sable, parties abîmées...). Pour les racines, on conseille souvent de les laver avant de les sécher à l'aide d'un chiffon et de les découper en petits morceaux. Le séchage se déroulera dans une pièce à l'abri de la lumière et de

l'humidité. On utilisera des cadres de bois en guise de claires et sur lesquels seront tendues des moustiquaires ou des toiles similaires. Bien que l'idéal soit d'aménager un véritable séchoir, des cagettes peuvent tout aussi bien convenir. Pendant le séchage, il faut régulièrement vérifier l'état des plantes. La pratique permettra de bien connaître les caractéristiques de séchage propres à chaque espèce. L'essentiel est que les plantes ne noircissent pas. Si c'est le cas, il faudra les jeter et changer la méthode de séchage. L'opération peut en effet s'avérer délicate, surtout pour les pétales de fleurs telles que les mauves. Les plantes entières ou les sommités fleuris pourront être nouées en bouquets et suspendues la tête vers le bas. La durée du séchage dépend de la partie de la plante (feuilles, racines...), de la température, du degré d'hygrométrie ambiant... Le séchage n'excède généralement pas une semaine.

• Commerce

Il existe de nombreux commerces (pharmacies, commerces de produits « bio ») qui proposent des plantes en vrac ou sous forme préparée (sachets à infuser, gélules...). En France, il existe toujours quelques commerces spécialisés, malgré la suppression du diplôme d'herboriste en 1941, sous le gouvernement de Vichy. Ces derniers offrent généralement un panel très complet de produits de qualité et peuvent vendre 148 plantes médicinales inscrites à la Pharmacopée française, ce qui reste néanmoins très peu comparé à l'ensemble des espèces reconnues... Dans tous les cas, il est préférable

d'effectuer ses premiers achats dans un commerce de proximité ou facilement joignable. Les salons annuels liés au bien-être, aux produits « bio » ainsi que les marchés locaux offrent aussi l'opportunité de trouver de bons produits vendus par des producteurs soucieux de l'environnement et de la qualité des plantes.

On privilégiera les végétaux séchés vendus en vrac et non en sachets. Ce choix permet de contrôler la qualité des plantes, mais aussi de composer soi-même ses propres mélanges. Sur le long et moyen terme, cette option est par ailleurs bien plus économique et plus respectueuse de l'environnement (emballage moins conséquent...).

• **Comment conserver les plantes**

Les plantes doivent être placées dans un endroit à l'abri de l'humidité, de la lumière et de la trop grande chaleur. En règle générale, on évite les contenants hermétiques et en plastique. Il est en effet impératif que les plantes soient un peu aérées. Le mieux est donc de les placer dans des sacs en tissu, en papier kraft ou bien encore dans des boîtes en carton percées. Les bocaux en verre conviennent à condition de régulièrement les ouvrir pour aérer les plantes. Malgré tout, il arrive que des moisissures apparaissent sur les plantes et que certains insectes (charançons...) s'y attaquent. Pour pallier ces mauvaises surprises, il faut donc régulièrement contrôler ses stocks. Si des charançons sont déjà présents dans un

paquet de graines, il faut le placer dans un plus grand sac et le jeter. Les insectes peuvent aussi être éliminés en plaçant le paquet infesté ou suspect dans le congélateur à –10 °C, et ce pendant trois jours. Il faut aussi bien sûr nettoyer le placard. Il est à noter que certaines plantes éloignent les charançons. C'est le cas par exemple des clous de girofle (*Syzygium aromaticum*), des feuilles de laurier (*Laurus nobilis*) et des gousses d'ail (*Allium sativum*). Pour ce faire, il suffit de les poser dans les placards et dans les boîtes où sont conservés les graines et les autres paquets de plantes.

Que les plantes aient été achetées ou récoltées, le contenant devra toujours indiquer leur nom, la partie utilisée ainsi que la date d'achat/de récolte. En général, une plante séchée peut se conserver deux années si les conditions de conservation sont bien respectées. À échéance, elles ne seront pas nocives, mais auront perdu une grande partie de leur arôme et de leurs propriétés.

Les huiles essentielles se conservent quant à elles à température ambiante, à l'abri de la lumière, de la chaleur et du gel. Les bouchons des flacons doivent être bien fermés pour éviter l'évaporation. Bien conservées, les huiles essentielles peuvent être utilisées pendant quatre à cinq ans.

4

Les formes d'utilisation présentées dans le livre

- **Infusion**

L'infusion est le mode de préparation le plus courant. Il consiste à verser de l'eau bouillante sur des plantes préalablement placées dans une tisanière ou une théière. L'infusion varie entre 5 et 15 minutes en moyenne. Elle se fait à couvert, afin de conserver les composés volatils. Après l'infusion, il suffit de filtrer le liquide. L'infusion est réservée aux parties fragiles des plantes telles que les feuilles, les fleurs, les plantes aromatiques, voire certains fruits. L'infusion est plus longue pour les plantes fraîches que pour les plantes sèches.

- **Décoction**

La décoction consiste à faire bouillir les plantes en même temps que l'eau froide. Il suffit d'immerger les plantes dans une casserole d'eau et de porter le tout à ébullition. Le temps d'ébullition est variable, allant de 5 à 15 minutes, voire 20 minutes. Cela dépend

des parties des végétaux. La décoction concerne généralement les graines, les baies, les écorces, les racines et les feuilles dures.

• Macération

La macération consiste à mettre une ou plusieurs plantes à macérer dans un liquide froid : alcool, eau-de-vie, vinaigre, vin, huile (olive, amande douce, noix, lin, etc.)... Dans de rares cas, la macération s'effectue dans l'eau, mais elle ne dépasse jamais douze heures. Avec les autres liquides, sa durée varie de quelques heures à quelques jours. On utilise plus généralement un récipient opaque que l'on place à l'abri du soleil. On conseille de remuer de temps en temps le contenu. Le filtrage nécessite un filtre à café non blanchi (au chlore ou à l'oxygène) ou une chaussette à thé.

• Digestion

Elle est effectuée par macération (se fait à chaud) à une température inférieure à celle de l'ébullition (autour de 70 à 80°) pendant généralement 5 à 30 minutes. Après ce laps de temps, il convient de couvrir le tout et d'attendre entre 1 à 3 h avant de boire la macération. La plante peut également être mise à macérer dans un bocal fermé et exposé au soleil entre une et quinze heures. La digestion peut aussi être obtenue par bain-marie. Les macérations à chaud les plus courantes sont les macérats huileux obtenus par exposition au soleil (macérats solaires) ou par bain-marie. Le filtrage est identique à celui de la macération.

Pour les macérations, les ingrédients sont les suivants :

- Huile végétale (olive ou abricot)
- Plante sèche ou plante fraîche
- Alcool

Les ustensiles généralement utilisés sont :

- Bocaux, flacons en verre (pots de confiture, de cornichons...)
- Casserole
- Saladier
- Élastique
- Tissu ou papier sulfurisé
- Cuillère en bois
- Cuillère économique
- Linge ou passoire fine
- Filtre à café non blanchi ou chaussette à thé
- Étiquettes

Macérat huileux par exposition au soleil

PRÉPARATION

1. Nettoyer le plan de travail et tous les ustensiles à l'aide de cotons et d'alcool (60 degrés minimum).
2. Remplir le bocal de plantes séchées jusqu'aux deux tiers sans tasser, puis y verser l'huile.
3. Maintenir à l'aide d'un élastique un morceau de tissu ou de papier sulfurisé sur le dessus du bocal.

4. Remuer le bocal de temps en temps.
5. Laisser macérer entre trois et quatre semaines.
6. Verser et filtrer le contenu du bocal dans un saladier à l'aide d'un linge à presser ou bien d'une passoire fine à tasser.
7. Conserver le macérat dans un nouveau bocal (ou dans plusieurs petits flacons) et le placer à l'abri de la lumière.
8. Coller une étiquette sur le bocal indiquant la date de la macération.

ASTUCES

Le mélange devant respirer, ne pas fermer complètement le bocal, mais juste y poser le couvercle en le décalant légèrement des bords. Le bocal peut être exposé à l'extérieur ou à l'intérieur près d'une fenêtre, afin que la macération s'effectue progressivement et conserve toutes les molécules actives de la plante.

Certains suggèrent de protéger le contenu du bocal des UV en entourant celui-ci de papier journal ou de tissu. Pour éviter l'oxydation de la plante, il faut qu'elle soit toujours recouverte par l'huile.

Aussi, il est nécessaire de surveiller régulièrement la macération et, le cas échéant, d'y ajouter un peu d'huile.

Macérat huileux par bain-marie

PRÉPARATION

1. Nettoyer le plan de travail et tous les ustensiles à l'aide de

cotons et d'alcool (60° minimum).

2. Remplir un saladier de plantes et y verser de l'huile jusqu'à les recouvrir complètement.
3. Placer le saladier sur une casserole avec un fond d'eau.
4. Laisser mijoter à feu doux pendant 45 à 60 minutes.
5. Retirer le bain-marie du feu et le laisser reposer pendant une heure.
6. Filtrer à l'aide d'une passoire et jeter le résidu des plantes.
7. Laisser l'huile refroidir à température ambiante.
8. Transvaser le macérat dans un contenant (bocal ou bouteille en verre).
9. Coller une étiquette indiquant la plante utilisée et la date de la macération.

- **Macération à l'alcool pour teinture mère**

Une teinture est le produit d'un contact prolongé de plantes avec un alcool. Cette macération dure généralement entre deux et trois semaines. L'action de l'alcool sur les végétaux permet d'obtenir la dissolution de leurs principes actifs.

La teinture se boit sous forme diluée à raison de quelques gouttes dans un verre d'eau et dont la quantité varie d'une composition à l'autre. Une teinture mère se conserve entre trois et cinq ans. Pour ceux qui ne consomment pas d'alcool, privilégier les teintures vendues dans le commerce et qui ne comportent plus d'alcool.

Teinture à base de 150 g de plante sèche

PRÉPARATION

1. Couper la plante en petits morceaux. Si cette dernière est dure, utiliser un blender avant de la hacher plus finement.
2. Peser la plante.
3. Préparer cinq fois la quantité en alcool en millilitres (40° ou 45°), en l'occurrence 750 ml d'alcool.
4. Verser l'alcool sur la plante dans un bocal et bien refermer celui-ci.
5. Remuer le bocal et l'entreposer à l'abri de la lumière.
6. Laisser macérer quinze jours en remuant tous les jours le bocal.
7. Filtrer et transvaser la teinture mère dans un nouveau contenant.
8. Coller une étiquette sur le bocal indiquant la plante utilisée et la date de la macération.

ASTUCES

La plante peut être plus finement hachée au moyen d'un moulin à café. Pour les plantes aromatiques, la macération peut durer sept jours seulement. L'alcool devant complètement recouvrir la plante, prendre un galet ou un bocal plus petit et le placer à l'intérieur du bocal de macération. Le procédé permet d'y retenir la plante au fond, afin qu'elle soit totalement immergée dans l'alcool.

Teinture à base de 150 g de plante fraîche

PRÉPARATION

1. Faire sécher la plante jusqu'à ce qu'elle devienne « molle », souple. Celle-ci doit encore rester humide.
2. Couper la plante.
3. Suivre les indications relatives à la macération alcoolique pour les plantes sèches.
4. Préparer deux fois la quantité en alcool en millilitres (55°), en l'occurrence 300 ml d'alcool.

BON À SAVOIR

On peut fabriquer ses teintures mères avec des alcools vendus dans le commerce : la vodka, dont le taux d'alcool varie entre 40° et 45°, le rhum à 55° et l'alcool de raisin (marc) à environ 50°.

• Baume

Le baume (ou onguent) est une préparation réalisée à partir d'un mélange de cire d'abeille, d'huiles essentielles et d'une substance grasse (une huile végétale, généralement d'olive ou d'abricot) ou d'une macération huileuse (voir macérats huileux). Le baume se caractérise par une consistance solide qui se ramollit une fois appliquée sur la peau. On le recommande pour les usages externes uniquement. Il doit être appliqué localement en petites quantités, accompagné par un léger massage. Parmi les baumes les plus connus figure le « baume du tigre » dont la recette puise ses origines en Chine. La préparation la plus répandue reprend d'ailleurs

la formule mise au point à la fin du XIX^e siècle par l'herboriste Aw Chu Kin. Les baumes actuellement vendus sur le marché ne contiennent généralement pas de cire d'abeille naturelle, mais plutôt de la vaseline ou de la paraffine, produits issus de la pétrochimie et dont l'usage est discutable.

Les ingrédients sont :

- Huile végétale (olive ou abricot) ou macération huileuse
- Cire d'abeille (pastilles ou pain de cire)
- Cristaux de menthol
- Huiles essentielles
- Flacon de vitamine E
- Alcool

Les ustensiles conseillés sont :

- Coton
- Râpe
- Balance de précision à piles
- Bécher gradué en ml
- Bol
- Deux ramequins
- Casserole
- Saladier
- Cuillère en bois
- Cuillère économique
- Mini-entonnoir à liquide
- Set de pipettes compte-gouttes (autant de pipettes que

d'huiles essentielles utilisées)

- Pipette graduée 10 ml ou 50 ml
- Une dizaine de pots (en plastique ou mieux, en verre) de 15 ml avec bouchon et cupule de protection
- Étiquettes

Préparation pour 10 pots de 15 ml

1. Nettoyer le plan de travail et tous les ustensiles à l'aide de cotons et d'alcool (60 degrés minimum).
2. Râper 27 g de cire d'abeille (18 %) ou bien utiliser les pastilles de cire. Placer les copeaux ou les pastilles dans un bol. Vérifier le poids avec la balance de précision.
3. Placer 15 g environ de cristaux de menthol (11 %) dans un ramequin et laisser de côté.
4. Verser 64 ml d'huile végétale ou de macération huileuse (46 %) dans le bécher gradué.
5. Mélanger les différentes huiles essentielles (20 à 25 %) dans un ramequin et laisser de côté. Pour un dosage exact, utiliser les pipettes compte-gouttes adaptées aux flacons des huiles essentielles.
6. Au bain-marie, faire fondre la cire avec l'huile végétale dans le saladier. Au besoin, utiliser la cuillère économique afin de bien récupérer toute l'huile du bécher.
7. Une fois la température de fusion à 65 degrés atteinte, ajouter les cristaux de menthol.
8. Baisser la température à 40 degrés une fois les cristaux de

menthol fondu. Faire le test en plongeant un doigt (propre) dans le mélange : aucune différence de température ne doit être ressentie entre le baume et le doigt.

9. Verser l'ensemble des huiles essentielles dans le mélange fondu en remuant le tout avec une grande cuillère.
10. Ajouter deux gouttes de vitamine E.
11. Remplir les petits pots du mélange encore chaud à l'aide de la pipette graduée. Veiller à agir rapidement, avant que le mélange se durcisse ou bouche la pipette. Au besoin, se servir de la cuillère économique afin de récupérer le maximum de mélange.

Bon à savoir

1 ml = 1 g = 20 gouttes d'huile essentielle environ. Pour un baume plus dur, il convient d'augmenter la quantité de cire.

• **Cataplasme**

Le cataplasme est une préparation qui s'applique directement sur la peau ou qui se place entre deux feuilles d'essuie-tout. Il s'agit généralement d'une pâte résultant du mélange d'une plante (fraîche ou sèche) broyée et d'une farine (lin, fenugrec ou moutarde) ou d'argile. Le cataplasme doit recouvrir la peau sur 1 ou 2 cm. Si la plante est utilisée sans liant (argile ou farine), on conseille de placer une gaze (ou un film plastique) entre le cataplasme et la peau, notamment en cas de blessure. Le cataplasme doit par ailleurs être

maintenu avec une bande ou un linge. Selon la plante utilisée, il sera cicatrisant, analgésique, anti-inflammatoire, sédatif... Le cataplasme peut être renouvelé deux à trois fois par jour.

Les ustensiles nécessaires sont :

- Casserole ou bouilloire
- Saladier
- Gaze
- Linge
- Hachoir ou râpe

Les ingrédients sont :

- Farine
- Plante ou fruits à râper ou à écraser

Préparation

1. Faire bouillir de l'eau et la laisser reposer quelques minutes.
2. Imbiber la plante (feuilles...) préalablement placée dans un saladier en y versant l'eau.
3. Laisser reposer.
4. Hacher la plante.
5. Associer la plante hachée (ou les fruits) à de l'argile ou à de la farine.

○ **Compresse**

La compresse est similaire au cataplasme, puisqu'elle s'applique également sur la peau. Elle consiste à imbiber de la gaze avec de la tisane et à la poser sur la partie du corps affectée.

La compresse doit rester au contact de la peau entre 4 et 10 minutes. Il faut renouveler l'opération dès que la gaze est sèche. La compresse est souvent appréciée pour ses actions cicatrisantes, antiseptiques et calmantes.

• **Inhalation**

L'inhalation est une méthode permettant de respirer directement les molécules de principes actifs de plantes ou d'huiles essentielles. Par la vapeur, les molécules sont libérées pouvant ainsi être inhalées.

L'inhalation est généralement conseillée pour soulager les affections broncho-pulmonaires. Le procédé consiste à plonger une plante dans un bol contenant de l'eau bouillie, à se couvrir la tête d'une serviette et à inhale les vapeurs.

Quelques gouttes d'huile essentielle peuvent remplacer les plantes, mais dans ce cas, il sera impératif de se couvrir les yeux.

Plus puissantes, les huiles essentielles, comme l'huile essentielle de menthe poivrée, sont brûlantes.

• **Hydrolat ou eau florale**

Un hydrolat est une eau aromatique, c'est-à-dire une « eau florale » obtenue par distillation. Pendant l'opération, la vapeur d'eau

conduit les composés volatils d'une plante jusqu'au condenseur. Progressivement, l'huile essentielle légère recouvre l'eau qui, elle, correspond dès lors à l'hydrolat. L'hydrolat, très faiblement concentré en composants aromatiques (de 0,5 % et 0,1 %), est donc bien moins actif que l'huile essentielle.

Les ustensiles sont :

- Fait-tout avec panier
- Bol résistant à la chaleur
- Éponge

Les ingrédients sont :

- Végétal (fleurs)
- Glaçons

Préparation : exemple d'eau florale de rose

1. Cueillir environ 2 poignées de roses fraîches d'un lieu non pollué.
2. Remplir un fait-tout d'eau (à moitié ou aux 3/4).
3. Placer les fleurs sur le panier vapeur du fait-tout. Celles-ci ne doivent pas être au contact de l'eau.
4. Placer un bol (résistant à la chaleur) au centre du panier vapeur, au milieu des fleurs.
5. Recouvrir le tout d'un couvercle. Le mieux est de le poser à l'envers. L'ensemble doit être bien hermétique.
6. Faire chauffer à feu moyen pendant 30 minutes environ. Avec

la chaleur, une vapeur d'eau va se créer et agir sur les fleurs et se charger de leurs propriétés.

7. Placer plusieurs glaçons sur le dessus du couvercle préalablement placé à l'envers (donc concave). Ceux-ci vont activer la condensation de la vapeur. Des gouttes vont alors remplir le bol.
8. Lorsque les glaçons sont fondus, éponger l'eau et en mettre d'autres. Répéter l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus ni vapeur ni gouttes, c'est-à-dire lorsque la distillation est terminée. L'eau recueillie dans le bol est l'hydrolat. Celui-ci se conserve au réfrigérateur, dans un contenant opaque, et peut être utilisé pendant deux mois environ.

5

Précautions d'emploi

Toutes les informations présentes dans cet ouvrage sont données à titre indicatif et ne remplacent en rien les conseils d'un professionnel de santé. Les éditeurs et l'auteur de ce livre ne pourront être tenus responsables de tout incident lié à un mauvais usage des plantes et de leurs dérivés.

• Plantes

De préférence, se tourner vers un praticien (pharmacien, herboriste, naturopathe...) et respecter les indications, les quantités suggérées par ce dernier. En effet, comme avec tout remède, la consommation erronée de plantes ou l'association avec un autre traitement peut engendrer des effets indésirables. C'est le cas du millepertuis (*Hypericum perforatum*), qui présente des interactions avec certains médicaments. Avant de soigner un animal avec des plantes, il est tout aussi impératif de prendre conseil auprès d'un spécialiste.

• Huiles essentielles

Les huiles essentielles sont des substances très puissantes,

mettant parfois près de cinq heures pour être éliminées par l'organisme. Aussi, il convient de les utiliser avec prudence et de les conserver hors de portée des enfants et des animaux de compagnie. Avant d'utiliser une huile essentielle, effectuer un test de tolérance cutané. Pour cela, appliquer quelques gouttes dans le pli du coude et laisser agir quarante-huit heures environ. En cas de rougeur, d'irritation ou de toute autre manifestation gênante, l'huile testée sera à proscrire. Bien se laver les mains après avoir manipulé des huiles essentielles. Les huiles essentielles doivent toujours être diluées avec une autre substance huileuse (huile végétale).

Les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur les yeux, le contour des yeux, dans les oreilles, sur les muqueuses nasales, sur les zones ano-génitales ou toute autre partie du corps dont la peau est fine (aine, visage...). En cas de contact, il convient d'appliquer une huile végétale avant de rincer. Si nécessaire, consulter un médecin au plus vite.

Certaines huiles essentielles sont à éviter si un traitement médicamenteux est déjà suivi. Toujours recueillir un avis médical en cas de doute.

L'emploi des huiles essentielles est généralement déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes, aux sujets épileptiques, hypersensibles, aux personnes atteintes d'un cancer hormono-dépendant, d'endométriose, etc. En cas de doute, il est impératif de demander un avis médical. On déconseille les huiles essentielles pour les enfants de moins de sept ans.

Certaines huiles essentielles sont potentiellement

photosensibilisantes. Aussi, après leur application, ne pas s'exposer au soleil et aux UV pendant huit à dix heures.

Certaines huiles essentielles peuvent être irritantes, voire toxiques, si employées en grande quantité ou sur le long terme. Respecter les doses suggérées.

En cas d'ingestion accidentelle, ne pas boire d'eau, mais ingérer une huile végétale et immédiatement contacter un centre antipoison : <http://www.centres-antipoison.net/>

En cas d'allergies respiratoires ou d'asthme, l'inhalation directe de diffusions d'huiles essentielles est proscrite. L'usage des diffuseurs est subordonné à des précautions : pas de diffusion pendant le sommeil, en présence de femmes enceintes, d'enfants, de sujets atteints d'affections respiratoires. La durée d'une diffusion ne devra jamais excéder 30 minutes pour un adulte dans une pièce de 20 m². Après la diffusion, il est conseillé d'aérer la pièce.

Attention, les chiens, les chats, les rongeurs, voire les oiseaux, sont très sensibles aux huiles essentielles, qui peuvent s'avérer très dangereuses. Les intoxications par les huiles essentielles sont relativement fréquentes et peuvent relever d'urgences vétérinaires.

- **Contre-indications et précautions d'emploi des plantes mentionnées dans les recettes**

Toujours vérifier cette liste de plantes avant de les utiliser !

Plantes en tisanes

Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) : ne pas utiliser si grossesse. Avis médical si traitement anticoagulant, terrain très allergique.

Aigremoine (*Agrimonia eupatoria*) : aucune contre-indication.

Ail des ours (*Allium ursinum*) : ne pas utiliser si hypotension.

Angélique (*Angelica archangelica*) : ne pas utiliser si grossesse. Ne pas surdoser. Ne pas prolonger au-delà de trois semaines. Ne pas s'exposer au soleil pendant la cure. Ne pas cueillir la plante en plein soleil (risques de brûlure).

Anis vert (*Pimpinella anisum*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement, cancer hormono-dépendant et antécédents, chez les enfants de moins de douze ans. Ne pas prolonger la cure au-delà de deux semaines.

Armoise (*Artemisia vulgaris*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement. Ne pas surdoser. Consommer sur une courte durée ou ponctuellement.

Arnica (*Arnica Montana*) : ne pas ingérer ni appliquer sur une plaie ouverte.

Artichaut (*Cynara scolymus*) : ne pas utiliser si obstruction des voies biliaires (calculs). Avis médical si terrain allergique.

Aspérule odorante (*Galium odoratum*) : ne pas utiliser si grossesse, traitement anticoagulant. Ne pas surdoser. Ne pas consommer si noircie à l'état frais.

Aubépine (*Crataegus monogyna*) : aucune contre-indication.

Aunée (racine) (*Inula helenium*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement.

Avoine (partie aérienne) (*Avena sativa*) : aucune contre-indication.

Badiane (fruits) (*Illicium verum*) : avis médical si grossesse, allaitement.

Bardane (racine) (*Arctium lappa*) : ne pas utiliser si grossesse. Avis médical nécessaire si traitement hypoglycémiant.

Bistorte (rhizome) (*Polygonum bistorta*) : ne pas consommer au-delà de quatre semaines.

Bouillon blanc (fleurs) (*Verbascum thapsus*) : filtrer la plante avec un linge fin pour éliminer les poils irritants des fleurs. Ne pas surdosier.

Bouleau (écorce/feuilles) (*Betula alba*) : ne pas utiliser si œdème lié à une insuffisance rénale ou cardiaque. Ne pas consommer les feuilles si grossesse, allaitement.

Bourdaine (écorces) (*Rhamnus frangula*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement. Ne pas consommer au-delà de dix jours, ou bien demander un conseil médical.

Bourrache (*Borago officinalis*) : ne pas utiliser si grossesse et troubles hépatiques. Ne pas surdoser et prolonger la cure.

Bourse à pasteur (*Capsella bursa-pastoris*) : ne pas utiliser si grossesse.

Brunelle (*Prunella vulgaris*) : aucune contre-indication.

Bruyère (*Calluna vulgaris*) : avis médical nécessaire si grossesse, allaitement et utilisation chez les enfants.

Busserole (*Arctostaphylos uva-ursi*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement, ulcère, constipation chronique, chez les enfants. Avis médical nécessaire si traitement médicamenteux.

Camomille allemande (*Matricaria recutita*) : terrain allergique

(peut provoquer des réactions allergiques avec dermatites de contact).

Cassissier (*Ribes nigrum*) : ne pas utiliser si hypertension, immunodéficience.

Carvi (graines) (*Carum carvi*) : avis médical nécessaire si terrain allergique.

Cerisier (queues/pédoncules) (*Prunus cerasus*) : avis médical nécessaire si grossesse, allaitement, calculs rénaux, allergie aux fruits rouges et dérivés. Ne pas surdosier (laxatif) et ne pas dépasser un litre de tisane par jour.

Chardon béni (*cnicus benedictus*) : ne pas consommer si grossesse, allergie aux plantes de la famille des astéracées (pissenlit, chrysanthème, marguerite, tournesol...), traitement médicamenteux antiacide.

Chélidoine (*Chelidonium majus*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement. Dans tous les cas, toujours demander un avis médical avant de consommer cette plante. Ne pas appliquer le latex sur une plaie ouverte.

Chêne (*Quercus robur*) : ne pas consommer si hypertension, constipation, faiblesse intestinale (côlon irritable, polypes, diverticules...). Ne pas consommer sur le long terme (irrite la muqueuse intestinale).

Chicorée sauvage (*Cichorium intybus*) : ne pas consommer si obstruction des voies biliaires (calculs...). Avis médical nécessaire si terrain allergique, traitement hypoglycémiant.

Chiendent (rhizome) (*Elymus repens*) : ne pas consommer si

grossesse, allaitement, œdème lié à une insuffisance rénale ou cardiaque.

Coriandre (graines) (*Coriandrum sativum*) : aucune contre-indication.

Cyprès (*Cupressus sempervirens*) : aucune contre-indication.

Échinacée (racine) (*Echinacea purpurea*) : ne pas consommer si maladie auto-immune, maladie évolutive, traitement immunosupresseur, immunodépresseur et traitement aux stéroïdes, allergie aux astéracées (pissenlit, marguerite...), chez les enfants de moins d'un an, les porteurs de greffe/d'implant. Ne pas prendre au-delà de huit semaines consécutives.

Églantier (*Cynorrhodon*) (*Rosa canina*) : aucune contre-indication.

Éléuthérocoque (racine) (*Eleutherococcus*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement, troubles cardiovasculaires, chez les enfants de moins de douze ans.

Érysimum (*Sisymbrium officinale*) : ne pas utiliser si rythme cardiaque trop lent (bradycardie), chez les enfants.

Eschscholtzia (*Eschscholzia californica*) : ne pas consommer si grossesse, glaucome. Ne pas consommer avant de conduire un véhicule, en raison des risques de somnolence.

Eucalyptus (*Eucalyptus globulus*) : ne pas consommer si asthme, traitement à base d'iode, chez les enfants de moins de sept ans.

Euphraise (*Euphrasia officinalis*) : aucune contre-indication.

Fenouil (semences) (*Foeniculum vulgare*) : ne pas consommer si grossesse, cancer hormono-dépendant ou antécédents.

Frêne (feuille) (*Fraxinus excelsior*) : aucune contre-indication.

Fumeterre (*fumaria officinalis*) : ne pas consommer si

hypotension, lithiase biliaire, insuffisance hépatique. Attention : au-delà de huit jours de cure, les effets changent, passant de dépuratif, tonique et apéritif à hypnotique (somnolence, ralentissement de la circulation). Il faut donc interrompre sa cure au bout de huit jours et éventuellement reprendre après dix jours de pause.

Gattilier (*Vitex agnus-castus*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, fécondation in vitro, traitement antidopaminergique (qui bloque la transmission de la dopamine), anovulant (qui stoppe l'ovulation), hormonothérapie de substitution.

Genévrier (baies) (*Juniperus Communis*) : ne pas consommer si grossesse, règles abondantes, néphrites, insuffisance rénale.

Ginkgo (*Ginkgo biloba*) : ne pas consommer avant une opération chirurgicale, si hémophilie et traitement anticoagulant.

Giroflier (bouton/clous) (*Eugenia caryophyllus*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, et chez les enfants de moins de douze ans.

Grande camomille (*Tanacetum parthenium*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, chez les jeunes enfants, allergie aux astéracées (pissenlit...), traitement anticoagulant, antiplaquettai re et anti-inflammatoire.

Grand plantain (*Plantago major*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, et demander un avis médical si traitement médicamenteux en cours.

Guimauve (racine) (*Althaea officinalis*) : ne pas consommer de l'alcool, du fer et des tanins en même temps. Avis médical nécessaire si grossesse, allaitement, troubles pancréatiques et pour les enfants. Ne pas donner aux enfants de moins de trois ans.

Hamamélis (*Hamamelis virginiana*) : possibles brûlures d'estomac (présence de tanins), notamment si consommation d'autres plantes riches en tanins (lotier corniculé, noisetier, vigne rouge, marronnier d'Inde...).

Hibiscus (calice/pétales) (*Hibiscus sabdariffa*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, et demander un avis médical si faiblesse hépatique, traitement médicamenteux. Ne pas surdosier.

Houblon (*Humulus lupulus*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, cancer hormono-dépendant ou antécédent, hyperœstrogénie (mastose, fibrome, kystes aux ovaires) et chez les enfants non pubères. Ne pas consommer avant de conduire un véhicule. Avis médical nécessaire si traitement médicamenteux en cours.

Hysope (*Hyssopus officinalis*) : avis médical nécessaire si épilepsie, grossesse. Ne pas surdosier.

Lamier blanc (*Lamium album*) : ne pas donner aux enfants de moins de trois ans. Avis médical nécessaire si traitement de désintoxication éthylique.

Lapacho (*Tabebuia impetiginosa*) : ne pas consommer si hémophilie, de traitement incluant des coumarines et anticoagulants. En cas de doute, demander un avis médical, notamment si grossesse. Ne pas surdosier.

Maïs (stigmates) (*Zea mays*) : ne pas consommer si insuffisance rénale.

Marjolaine (*Origanum majorana*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, chez les jeunes enfants.

Marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*) : ne pas

consommer si grossesse, allaitement, gastrite, ulcère gastroduodenal, chez les jeunes enfants. Avis médical nécessaire si insuffisance cardiaque ou rénale, traitement anticoagulant, hypoglycémiant, prise de médicaments salicylés, d'aspirine, de compléments alimentaires pour le fer.

Marrube blanc (*Marrubium vulgare*) : ne pas consommer si grossesse et troubles pancréatiques (diabète).

Mauve (*Malva sylvestris*) : conseil médical nécessaire si traitement médicamenteux. Si utilisation, ne pas consommer d'alcools, de sels de fer, tanins... En cas de doute, demander un avis médical.

Mélilot (*Melilotus officinalis*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, traitement anticoagulant, troubles liés au foie. Conseil médical nécessaire si hémophilie. Ne pas surdosier.

Mélisse (*Melissa officinalis*) : avis médical nécessaire si troubles de la thyroïde, traitement médicamenteux en lien avec le psychisme (antidépresseurs, neuroleptiques, antipsychotiques, somnifères), prise de médicaments contre la douleur, allergie au citronellol.

Ményanthe (*Menyanthes trifoliata*) : ne pas surdosier.

Menthe poivrée (*Mentha × piperita*) : ne pas consommer si calculs biliaires, grossesse, allaitement, traitement homéopathique. Ne pas donner aux enfants de moins de six ans.

Millepertuis (*Hypericum perforatum*) : ne pas consommer si troubles bipolaires, allergie au millepertuis, grossesse, allaitement et chez les enfants. Ne pas utiliser si prise de certains anti-inflammatoires, de médicaments contre la douleur, de suppléments de fer... Ne pas utiliser si contraception orale, traitements anticoagulants oraux, traitements en lien avec les greffes d'organes,

traitements contre les troubles cardiaques, la dépression, le VIH/sida, les maladies auto-immunes, les migraines (triptans), l'épilepsie, l'excès de cholestérol, les cancers. Ne pas consommer si utilisation de ginkgo, valériane, aubépine, passiflore... Ne pas s'exposer au soleil ou aux lampes à bronzer après utilisation (application cutanée ou ingestion). Dans tous les cas, toujours demander un conseil médical.

Monarde rouge (*Monarda didyma*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement et chez les enfants. En cas de traitement médicamenteux, d'utilisation de plantes (tisanes, compléments alimentaires...) ou d'allergies à certains végétaux, demander impérativement un avis médical.

Myrtillier (*Vaccinium myrtillus*) : avis médical nécessaire si allaitement. Ne pas donner aux enfants de moins de trois ans. Ne pas surdosier (baies/risque de constipation). Ne pas prendre sur le long terme.

Noisetier (*Corylus avellana*) : aucune contre-indication. Avis médical si doute (allergies).

Olivier (*Olea europea*) : avis médical si grossesse, allaitement, surveillance EPS (électrophorèse des protéines sériques), troubles gastriques. Ne pas consommer chez les moins de quinze ans.

Oranger amer (*Citrus Aurantium*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, troubles hormonaux, glaucome, dépression, diabète, migraines, troubles de la prostate, troubles cardiaques/coronariens, hypertension. Contre-indiqué avec cyclosporine.

Ortie (*Urtica dioica*) : ne pas consommer les feuilles si traitement

anticoagulant. Ne pas consommer les racines si impuissance, troubles de la libido.

Pariétaire (*Parietaria officinalis*) : ne pas consommer si calculs rénaux ou antécédents. Ne pas dépasser trois semaines de cure. Avis médical si asthme, terrain allergique (pollens, végétaux).

Partenelle (*Tanacetum parthenium*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, allergie aux astéracées (pissenlit...), traitement pour la circulation sanguine. Avis médical nécessaire si troubles digestifs et du transit.

Passiflore (*Passiflora incarnata*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, traitement anticoagulant ou agissant sur le système nerveux, plantes comprises (ail, millepertuis, angélique, gingembre, ginkgo, trèfle rouge, valériane...), faiblesse hépatique. Ne pas prendre sur le long terme (trois semaines). Ne pas surdosier (risque de migraines). Ne pas consommer avant de conduire un véhicule ou d'utiliser une machine-outil (sédative).

Pensée sauvage (*Viola tricolor*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, plaies ouvertes, troubles cutanés étendus. Ne pas donner aux enfants de moins de sept ans. Ne pas consommer la plante fraîche. Ne pas surdosier.

Peuplier (bourgeons) (*Populus nigra*) : aucune contre-indication.

Piloselle (*Hieracium pilosella*) : aucune contre-indication. Avis médical nécessaire si grossesse et allaitement.

Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) : ne pas consommer si allergie au pinène, au limonène.

Pissenlit (*Taraxacum officinale*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, troubles du foie, d'occlusion ou de lithiase biliaire,

d'obstruction des intestins ou des voies urinaires, d'ulcère du duodénum. Avis médical nécessaire si insuffisance rénale, problèmes cardiaques, allergie aux astéracées (camomille...). Si traitement médicamenteux, demander impérativement un avis médical.

Plantain (*Plantago lanceolata*) : aucune contre-indication.

Prêle (*Equisetum arvense*) : ne pas consommer si insuffisance rénale, œdèmes en lien avec une maladie du cœur, chez les moins de douze ans. Si traitement médicamenteux, demander impérativement un avis médical. En cas de doute, demander un avis médical.

Réglisse (*Glycyrrhiza glabra*) : ne pas consommer si insuffisance cardiaque, hypertension, grossesse, traitement avec corticoïdes. Ne pas dépasser six semaines de cure.

Reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, néphrite, allergie aux salicylés (aspirine), traitement anticoagulant. Ne pas surdosier (risque de troubles cardiaques, d'hématurie).

Renouée des oiseaux (*Polygonum aviculare*) : aucune contre-indication.

Rhodiola (*Rhodiola Rosea*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, troubles rénaux, cirrhose et chez les enfants. Avis médical nécessaire si diabète, hypertension. Ne pas consommer le soir. Ne pas surdosier.

Romarin (feuilles) (*Rosmarinus officinalis*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, lithiase biliaire, maladie du foie, hypertension, allergie à cette plante, chez les enfants de moins de

sept ans. Ne pas inhale si asthme, coqueluche, laryngite striduleuse (enfants).

Ronce (*Rubus fruticosus*) : ne pas consommer trop de fruits si grossesse. Aucune autre contre-indication.

Sauge (*Salvia officinalis*) : ne pas consommer si grossesse, fibrome, mastose, kystes ovariens, cancer hormono-dépendant et antécédents, hypertension, insomnie, hyperthyroïdie.

Saule blanc (*Salix alba*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, risque d'hémorragie, asthme (surtout l'écorce), goutte, maladie rénale, ulcère de l'estomac ou du duodénum, traitements anticoagulants, diurétiques, prise d'anti-inflammatoires non stéroïdiens, allergie à l'aspirine et anti-inflammatoires non stéroïdiens.

Serpolet (*Thymus Serpyllum*) : aucune contre-indication.

Souci (*calendula officinalis*) : ne pas consommer si grossesse, allergie aux astéracées. Ne pas appliquer sur la peau chez les moins de six ans. Bains de bouche et gargarismes proscrits chez les moins de douze ans.

Sureau (*Sambucus nigra*) : ne pas surdosier (risque de diarrhée, vomissements).

Thym (*Thymus vulgaris*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement. Avis médical nécessaire pour les enfants. Ne pas surdosier.

Tilleul (*Tilia cordata*) : ne pas consommer les fleurs et bourgeons si ostéoporose, déminéralisation.

Verge d'or (*Solidago virgaurea*) : ne pas consommer si œdème pulmonaire, néphrite chronique, insuffisance rénale, troubles

cardiaques, allergie aux astéracées. En cas de doute, demander un avis médical.

Vergerette du Canada (*Erigeron canadensis*) : ne pas consommer si allergie aux astéracées.

Verveine (*Verbena officinalis*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, insuffisance hépatique, problèmes de tension (faible pression ou traitement contre l'hypertension artérielle), anémie, troubles gastro-intestinaux, troubles neurologiques, traitement anticoagulant.

Vigne rouge (*Vitis vinifera*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, traitement anticoagulant, antiplaquettaires, cancer du sein ou antécédents familiaux, chez les enfants et les adolescents.

Plantes en teintures mères

Alchémille (*Alchemilla vulgaris*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, chez les moins de sept ans. Ne pas surdosier.

Arnica (*Arnica montana*) : ne pas consommer si allergie à l'arnica, ne pas appliquer sur les plaies ouvertes. Avis médical nécessaire si grossesse, allaitement. Ne pas donner aux enfants de moins de sept ans.

Bardane (*Arctium lappa*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, chez les moins de sept ans. Ne pas surdosier.

Chélidoine (*Chelidonium majus*) : avis médical nécessaire en usage interne. Ne pas consommer si grossesse, allaitement, chez les moins de sept ans. Ne pas surdosier.

Échinacée (*Echinacea purpurea*) : avis médical nécessaire si

grossesse, allaitement. Ne pas consommer chez les moins de sept ans. Ne pas surdosier.

Éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, hypertension, cancer ou antécédents de cancer hormono-dépendant, traitement anticoagulant, traitement contre le diabète (risque d'hypoglycémie), chez les moins de douze ans. Ne pas consommer en même temps que le café, thé, guarana... Ne pas dépasser trois mois de cure. Ne pas surdosier.

Gattilier (*Vitex agnus-castus*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, cancer du sein ou antécédents personnels ou familiaux. Ne pas utiliser sous contraceptif. Ne pas surdosier.

Gotu-kola (*Centella asiatica*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, allergie au contact de la plante. Avis médical nécessaire si hyperthyroïdie. Ne pas utiliser sur le long terme. Ne pas surdosier.

Grand plantain (*Plantago major*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, chez les moins de sept ans. Ne pas surdosier.

Harpagophytum/griffe du diable (*Harpagophytum procumbens*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, ulcère de l'estomac ou du duodénum, chez les moins de sept ans. Ne pas surdosier.

Millepertuis (*hypericum perforatum*) : avis médical nécessaire si traitement médicamenteux en cours. Ne pas donner aux enfants de moins de douze ans. Ne pas s'exposer au soleil après ingestion. Ne pas surdosier.

Nigelle (*Nigella sativa*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, maladie hépatique, épilepsie, chez les moins de quinze

ans. Avis médical nécessaire, surtout si traitement médicamenteux en cours.

Rhodiôle (*Rhodiola Rosea*) : avis médical nécessaire si grossesse, allaitement, troubles de l'anxiété, chez les moins de quinze ans.

Romarin (*Rosmarinus officinalis*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement. Avis médical conseillé si calculs biliaires, hypertension, traitement médicamenteux en cours. Dans tous les cas, avis médical recommandé.

Souci (*Calendula officinalis*) : ne pas consommer si problèmes de foie, grossesse, allaitement, chez les moins de sept ans.

Tilleul (*Tilia cordata*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, pathologie rénale et/ou cardiaque grave, traitement diurétique, chez les moins de douze ans. Ne pas prolonger la cure au-delà de quatre semaines. Ne pas surdosier.

Plantes en huiles essentielles

Il est préférable de tester chaque huile essentielle avant de l'utiliser, en appliquant deux gouttes dans le creux du coude et en laissant passer un peu plus de vingt-quatre heures. Si une réaction est observée, ne pas utiliser l'huile testée.

Cajeput (*Melaleuca leucadendron cajuputii*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement, asthme, chez les sujets de moins de six ans. Avis médical nécessaire si épilepsie. Cortisone-like, allergisant, irritant cutané. À diluer à 20 % pour application sur la peau (dans 80 % d'huile végétale). Avis médical nécessaire si usage prolongé. Ne pas ingérer.

Camomille allemande (*Matricaria recutita*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement, chez les sujets de moins de six ans. Œstrogène-like. Ne pas s'exposer au soleil après application (photosensibilisante). Ne pas ingérer. Ne pas utiliser sur une très longue durée.

Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) : ne pas utiliser si épilepsie, grossesse de moins de trois mois, allaitement, chez les nourrissons de moins de trois mois. En diffusion : à diluer 15 % max dans d'autres huiles essentielles. Application sur de grandes surfaces cutanées : à diluer à 20 % maximum dans 80 % d'huile végétale.

Camphre (*Cinnamomum camphora*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement, chez les enfants de moins de sept ans. Avis médical nécessaire si asthme. Allergisant. À diluer à 20 % dans une huile végétale avant toute application sur grandes surfaces cutanées (20 % d'huile essentielle et 80 % d'huile végétale).

Cannelle de Chine (*Cinnamomum cassia*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement, chez les enfants de moins de six ans. Avis médical nécessaire si asthme. Irrite la peau et les voies respiratoires (photosensibilisante, dermocaustique si pure), allergisante, hépatotoxique. À diluer à 20 % dans une huile végétale avant toute application cutanée (avec 80 % d'huile végétale). Avis médical nécessaire si usage prolongé. Ne pas inhaller.

Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement, chez les enfants de moins de douze ans. Avis médical nécessaire si asthme. Ne pas appliquer sur la peau. Utilisation de courte durée seulement (hépatotoxique à dose élevée).

Cardamome (*Elettaria cardamomum*) : ne pas utiliser si grossesse de moins de trois mois, calculs biliaires, chez les sujets de moins de trois ans. Avis médical nécessaire si asthme ou épilepsie. Ne pas utiliser sur une longue durée. Irritant cutané, dermocaustique à l'état pur. À diluer à 20 % dans une huile végétale avant toute application cutanée (dans 80 % d'huile végétale).

Ciste (*Cistus ladaniferus*) : ne pas utiliser si traitement anticoagulant, grossesse, allaitement, nourrissons de moins de trois mois. Hormone-like. Avis médical nécessaire si asthme, épilepsie. Dermocaustique si employé pur, irritant cutané. À diluer à 20 % avant application (avec 80 % d'huile végétale). Ne pas inhaller.

Citron (*Citrus limon*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement, traitement anticoagulant, hémophilie, en attente d'une opération chirurgicale, chez les sujets de moins de sept ans. Avis médical nécessaire si épilepsie, asthme. Cortisone-like. Un peu irritante sur la peau (photosensibilisante, allergisante, dermocaustique). À diluer à 20 % dans une huile végétale avant application cutanée (avec 80 % d'huile végétale). Ne pas s'exposer au soleil après une application.

Curcuma (*Curcuma longa*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement, chez les enfants. Avis médical nécessaire si asthme. Cortisone-like, abortive. Ingestion : sous avis et suivi médical. En cuisine : si diluée dans une matière grasse ou sucrée. Ne pas ingérer pure. À diluer à 20 % dans une huile végétale avant application cutanée (avec 80 % d'huile végétale).

Cyprès (*Cupressus sempervirens*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement, fibrome hormono-dépendant, cancers hormono-

dépendants (seins, utérus, testicules...), mastose et chez les enfants. Avis médical nécessaire si épilepsie, asthme. Ingestion : sous contrôle médical (néphrotoxique). Irritant cutané. À diluer à 20 % dans une huile végétale avant application (avec 80 % d'huile végétale).

Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) : ne pas utiliser si grossesse, chez les enfants de moins de trois ans. À diluer à 20 % dans une huile végétale avant toute application (avec 80 % d'huile végétale). Irritant des voies respiratoires. Ingestion uniquement sous avis spécialisé. Ne pas utiliser sur une durée prolongée (une semaine) sans un avis médical (hépatotoxique).

Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement, chez les nourrissons. Avis médical nécessaire si asthme, épilepsie. Irritant de la peau et des muqueuses. À diluer à 20 % dans de l'huile végétale avant application cutanée (avec 80 % d'huile végétale).

Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) : ne pas utiliser si grossesse de moins de trois mois, allaitement, allergie aux dérivés salicylés (aspirine...), troubles de la coagulation, traitements anticoagulants, chirurgie. Interdit aux enfants. Rubéfiant sur la peau, vasodilatatrice, échauffante. À diluer au maximum à 10 % (avec 90 % d'huile végétale).

Genévrier (*Juniperus communis*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement, lésion cancéreuse hormono-dépendante (sein, ovaire, utérus, prostate), inflammation rénale, néphrite, insuffisance rénale. Avis médical nécessaire si asthme ou épilepsie. Utiliser à faible dose, ponctuellement ou sur une courte durée (néphrotoxique à

haute dose en ingestion). Irritant cutané. À diluer à 20 % dans une huile végétale avant application (avec 80 % d'huile végétale). Ne pas diffuser pure (à diluer à 20 % avec d'autres huiles essentielles).

Géranium rosat (*Pelargonium Graveolens*) : ne pas utiliser si grossesse de moins de trois mois, allaitement, chez les sujets de moins de trois ans. Avis médical nécessaire si asthme ou épilepsie, grossesse de plus de trois mois. Allergisante, irritant cutané. À diluer à 20 % dans une huile végétale avant toute application cutanée (20 % d'huile essentielle avec 80 % d'huile végétale).

Gingembre (*Zingiber officinalis*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement, traitement anticoagulant, avant une opération chirurgicale, chez les enfants de moins de trois ans. Dermocaustique, irritant cutané. À diluer à 20 % dans une huile végétale (avec 80 % d'huile végétale).

Giroflier (clous) (*Syzygium aromaticum* : *Eugenia caryophyllus*) : ne pas utiliser si traitement anticoagulant, grossesse, allaitement, chez les enfants. Avis médical nécessaire si hypertension. Légèrement dermocaustique, irritant cutané. À diluer à 20 % (avec 80 % d'huile végétale). Irritant des voies respiratoires. Ingestion uniquement sous avis spécialisé. Ne pas utiliser sur une durée prolongée (une semaine) sans un avis médical (hépatotoxique).

Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement, traitement anticoagulant, règles abondantes. Interdit aux enfants. Cortisone-like. En application cutanée : conseil spécialisé si grossesse et jeune âge. Avis spécialisé en ingestion. Ne pas inhaler.

Katafray (*Cedrelopsis grevei*) : ne pas utiliser si terrain allergique,

grossesse, allaitement, chez les enfants. Avis médical nécessaire si asthme, épilepsie. À diluer entre 20 et 50 % dans une huile végétale (avec 50 à 80 % d'huile végétale). Utiliser sur une courte durée et à faible dose. Allergisant, irritant cutané. Ne pas ingérer. Ne pas inhaller.

Laurier noble (*Laurus nobilis*) : ne pas utiliser si grossesse de moins de trois mois, chez les sujets de moins de six ans. Avis médical nécessaire si asthme, épilepsie. Irritant cutané. À diluer à 20 % dans une huile végétale avant application (20 % d'huile essentielle avec 80 % d'huile végétale). Narcotique si surdosage.

Lavande aspic (*Lavandula latifolia*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement, chez les sujets de moins de sept ans (neurotoxique), terrain allergique. Avis médical nécessaire si asthme, épilepsie. Application cutanée : pure sur les petites surfaces et diluée à 20 % sur les grandes. Utilisation sur une courte durée seulement.

Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) : ne pas utiliser si terrain allergique, hypotension, grossesse, allaitement, chez les enfants. Avis médical nécessaire si asthme, épilepsie. Application cutanée : à diluer à 20 % dans 80 % d'huile végétale.

Lavandin super (*Lavandula burnatii*) : ne pas utiliser si grossesse de moins de trois mois, chez les sujets de moins de trois ans. Avis médical nécessaire si épilepsie, allaitement. Irritant cutané. À diluer à 20 % (avec 80 % d'huile végétale). En ingestion : sur avis médical (néphrotoxique, hépatotoxique, voire stupéfiante).

Lentisque pistachier (*Pistacia lentiscus*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement, chez les enfants et sujets allergiques. Avis médical nécessaire si asthme, épilepsie. Irritant cutané. À diluer à

20 % avant application (avec 80 % d'huile végétale). En ingestion : sur avis médical (néphrotoxique, hépatotoxique, voire stupéfiante).

Menthe poivrée (*Mentha × piperita*) : ne pas utiliser si **épilepsie, grossesse, allaitement**, lithiasis biliaire, inflammation de la vésicule biliaire, troubles hépatiques graves, hypertension, problèmes cardiovasculaires importants, chez les sujets de moins de douze ans et les personnes âgées. Avis médical nécessaire si asthme et si déficit en enzymes G6PD. Œstrogène-like, neurotoxique. En ingestion : sur avis médical seulement (néphrotoxique, hépatotoxique à forte dose, sur une longue durée). Irritant cutané. À diluer à 10 ou 15 % sur une grande surface (et à 5 % chez les enfants). Irritant oculaire. Éviter tout contact avec les yeux. Si contact, rincer l'œil avec de l'huile végétale. En diffusion et en inhalation : ne pas utiliser pure. À diluer entre 10 et 15 % dans d'autres huiles essentielles.

Niaouli (*Melaleuca quinquenervia cineolifera*) : ne pas utiliser si maladie hormono-dépendante, grossesse, allaitement, chez les enfants. Avis médical nécessaire si asthme, épilepsie. Avis médical pour application cutanée diluée si grossesse et chez les enfants. Œstrogène-like. Irritant cutané. À diluer à 20 % dans une huile végétale (avec 80 % d'huile végétale).

Orange douce (*Citrus sinensis*) : ne pas utiliser si terrain allergique, calculs biliaires, chez les enfants. Avis médical nécessaire si asthme, épilepsie, insuffisance rénale fonctionnelle. Cortisone-like. Dermocaustique. Photosensibilisante. À diluer à 20 % dans une huile végétale avant application cutanée (20 % d'huile

essentielle et 80 % d'huile végétale). Ne pas s'exposer au soleil après une application.

Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement, insuffisance rénale et autres antécédents rénaux, dermocaustique, hypertension, hypercortisolémie, chez les enfants. Avis médical nécessaire si asthme, épilepsie. Cortisone-like. Néphrotoxique à forte dose. Irritant cutané. À diluer à 20 % dans une huile végétale avant toute application (avec 80 % d'huile végétale).

Poivre noir (*Piper nigrum*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement, enfants. Avis médical nécessaire si asthme, épilepsie. Cortisone-like. Ingestion : uniquement sous avis spécialisé (médecin, thérapeute). En cuisine : toujours en mélange avec une matière grasse ou sucrée. Jamais pure. Irritant cutané, dermocaustique à l'état pur. À diluer à 10 % (avec 90 % d'huile végétale) avant application.

Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) : ne pas utiliser si grossesse de moins de trois mois et chez les bébés de moins de trois mois. Avis médical nécessaire si asthme, épilepsie, traitement médicamenteux. Utiliser sur une courte durée seulement. À diluer à 20 % (avec 80 % d'huile végétale) avant application. Ne pas inhaller, ne pas diffuser.

Romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis camphoriferum*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement, faiblesse hépatique, enfants. Abortive. Avis médical nécessaire si asthme, épilepsie. Ingestion : uniquement sous avis médical (hépatotoxique). Avis médical conseillé : neurotoxique. Irritant cutané. À diluer à 20 % (avec 80 % d'huile végétale) avant application. Ne pas inhaller, ne pas diffuser.

Sapin baumier (*Abies balsamea*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement, chez les enfants. Avis médical nécessaire si asthme, épilepsie. Cortisone-like. Irritant cutané, dermocaustique à l'état pur. À diluer à 20 % dans une huile végétale (avec 80 % d'huile végétale). Ingestion : uniquement sous avis médical.

Sarriette des montagnes (*Satureja montana*) : ne pas utiliser si grossesse, allaitement, chez les enfants de moins de douze ans. Avis médical nécessaire si asthme, épilepsie. Cortisone-like. Ingestion : uniquement sous avis médical. En cuisine : à diluer dans une matière grasse ou sucrée. Dermocaustique. À diluer à 10 % dans une huile végétale avant toute application (avec 90 % d'huile végétale). À utiliser sur une courte durée et à doses limitées (hépatotoxique). En diffusion : à diluer à 5 ou 10 % dans d'autres huiles essentielles. Ne pas inhaller.

Tea tree (*Melaleuca alternifolia*) : ne pas utiliser si grossesse de moins de trois mois, chez les bébés de moins de trois mois. Avis médical nécessaire si asthme, épilepsie. Cortisone-like. Ne jamais utiliser pure sur la peau (risque de dermatite de contact). À diluer à 20 % (avec 80 % d'huile végétale) avant application sur de grandes surfaces cutanées. Risque d'oxydation (à conserver à l'abri de la lumière). Si surdosage en ingestion : confusion, perte de coordination motrice (VO). En ingestion : sous avis médical.

Plantes en macérats de bourgeons

Airelle (*Vaccinium vitis-idaea*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, pathologies hormono-dépendantes, chez les moins de trois ans.

Cassissier (*Ribes Nigrum*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, hypertension, chez les moins de trois ans. Avis médical nécessaire si asthme, épilepsie. De préférence, ne pas consommer avant le soir.

Échinacée (*Echinacea purpurea*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, maladie auto-immune, maladie évolutive, allergie aux plantes de la famille des astéracées, traitement immunosuppresseur, chez les moins de douze ans. Avis médical nécessaire si traitement médicamenteux en cours.

Figuier (*Ficus carica*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, traitement anti-inflammatoire, sous aspirine ou autres fluidifiants sanguins, chez les moins de trois ans.

Noyer (*Juglans regia*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, chez les moins de trois ans.

Pommier (*Rubus idaeus*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, chez les moins de trois ans. Avis médical nécessaire si cancer hormono-dépendant.

Plantes en poudre et farines

Ashwagandha (*Withania somnifera*) : ne pas consommer ou avis médical nécessaire si grossesse, allaitement, troubles intestinaux, hyperthyroïdie, hémochromatose, traitement antidépresseur, antidiabétique, cardiotonique, immunosuppresseur, traitement contre les troubles thyroïdiens ou pour réguler la pression artérielle, sédatifs. Ne pas consommer sur le long terme. Ne pas surdosier. Ne pas consommer avant de conduire un véhicule ou d'utiliser un outil-

machine. Si des symptômes apparaissent (allergie, troubles digestifs), réduisez les doses ou stoppez la prise.

Cardamome (*Elettaria cardamomum*) : avis médical nécessaire si troubles cardiaques (en particulier de myocardite), troubles hépatiques graves, calculs biliaires. Ne pas surdosier (1,5 à 5 g par jour maximum).

Curcuma (*Curcuma longa*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, calculs biliaires, chez les moins de dix-huit ans. Avis médical nécessaire si troubles hépatiques, ulcère de l'estomac ou du duodénum, traitement fluidifiant le sang (warfarine/coumarine), cure de plantes anticoagulantes (ail, ginkgo, gingembre, ginseng, éléuthérocoque, fève tonka, etc.).

Fenugrec (*Trigonella foenum-graecum*) : si ingestion, ne pas consommer si grossesse. Avis médical nécessaire si diabète.

Consoude (*Symphytum officinale*) : sur la peau, limiter l'utilisation à six semaines par an, à trois ou quatre applications par jour. En cas de plaie : désinfection préalable impérative. En ingestion : ne pas consommer si grossesse, allaitement, troubles et traitements hépatiques.

Lin (*Linum ursitatissimum*) : en ingestion, ne pas consommer si grossesse, allaitement, occlusion intestinale, diverticules à l'intestin, rétrécissement de l'œsophage ou de l'intestin, sclérodermie, produits ralentissant le transit intestinal, chez les moins de douze ans. Avis médical nécessaire si traitement anticoagulant, antiplaquettaire, antidiabétique. Consommer au moins deux heures avant ou après la prise de fer, zinc, calcium, magnésium, vitamine B12, etc.

Maca (*Lepidium mezenii*) : ne pas consommer si grossesse,

allaitements, hypertension, problèmes de thyroïde, allergie aux crucifères, atteintes de syndrome métabolique. Avis médical nécessaire concernant les enfants et si traitement médicamenteux. Ne pas surdosier.

Moutarde (*Brassica nigra*) : en ingestion, ne pas surdosier (risque d'irritation gastrique, saignement des muqueuses digestives). En application cutanée : ne pas appliquer trop longtemps (risque de brûlure).

Autres préparations

Gélules d'huile d'onagre (*Oenothera biennis*) : ne pas consommer si grossesse, d'épilepsie. Avis médical nécessaire si traitement anticoagulant et traitement contre la schizophrénie.

Griffonia (5-HTP à 14/15 %) (*Griffonia simplicifolia*) : ne pas consommer si grossesse, allaitement, sclérodermie, si traitement antidépresseur naturel (millepertuis, etc.), médicaments antidépresseurs, prise d'analgésiques. Avis médical nécessaire si traitement médicamenteux en cours. Si trisomie : pas de traitement prolongé.

Hydrolat d'hamamélis (*Hamamelis virginiana*) : aucune contre-indication connue.

Partie 2

RECETTES

1

Recettes pour les troubles nerveux

• Anxiété

Définition

Trouble se traduisant par un sentiment persistant d'insécurité à l'origine d'une tension nerveuse.

Symptômes

État nerveux, insomnies, agitation.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 100 g)

- Aubépine (*Crataegus monogyna*) : 30 g
- Mélisse (*Melissa officinalis*) : 30 g
- Marjolaine (*Origanum majorana*) : 20 g
- Passiflore (*Passiflora incarnata*) : 20 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Deux tasses par jour pendant trois semaines. Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de trois semaines. Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Boire au moins

un quart d'heure avant les repas. Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert.

Alternative 1 : soutien aromatique

Huile essentielle de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) diluée dans une huile végétale (abricot ou amande douce). Le soir ou au moment de la crise : appliquer 2 gouttes sur la face interne de chaque poignet et frotter. En cas d'anxiété plus intense, remplacer la lavande vraie par de la camomille romaine (*Chamaemelum nobile*).

Alternative 2 : macérat de bourgeons pour réguler le système nerveux

Figuier (*Ficus carica*) en gemmothérapie, à raison de 5 à 15 gouttes par jour à boire entre les repas diluées dans un verre d'eau, pendant 3 semaines. Augmenter la dose tous les jours (1 goutte de plus) en commençant par 5 gouttes, jusqu'à 15. Ne pas consommer plus de 3 mois de suite.

Alternative 3 : macérat de bourgeons pour la nuit

Noyer (*Juglans regia*) en gemmothérapie, à raison de 5 à 15 gouttes par jour à boire diluées dans un verre d'eau au coucher pendant 3 semaines. Augmenter la dose tous les jours (1 goutte de plus) en commençant par 5 gouttes, jusqu'à 15.

Attention : le noyer ne doit pas être consommé avec un autre traitement.

Conseils

Éviter les boissons excitantes telles que le café, le thé ainsi que les épices.

Éviter les écrans (tablettes, smartphones) avant le coucher.

Pratiquer des exercices respiratoires de « cohérence cardiaque » trois fois par jour : au réveil, en matinée et en fin d'après-midi, ou en début de soirée. Pratiquer en cas d'augmentation soudaine de stress, d'anxiété.

Si l'anxiété perdure, consulter un médecin.

• Coup de blues

Définition

Trouble se manifestant par un état de tristesse, une perte de motivation professionnelle, une perte d'intérêt pour les activités habituellement considérées comme agréables. Il existe différentes causes : contexte difficile, baisse de sérotonine (dépression saisonnière) ou burn-out.

Symptômes

Mélancolie, tristesse, découragement, baisse d'estime de soi, voire fatigue physique intense.

Recette proposée : tisane à base d'une décoction de plantes séchées (mélange de 100 g)

- Millepertuis (*Hypericum perforatum*) : 40 g
- Aubépine (*Crataegus monogyna*) : 30 g
- Eschscholtzia (*Eschscholzia californica*) : 30 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Deux tasses par jour pendant trois semaines. Pause d'une semaine avant de reprendre éventuellement une seconde cure de trois semaines. Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Boire avant le repas du soir et au coucher. Pour une tasse, chauffer le mélange dans 0,25 L d'eau froide jusqu'à ébullition et laisser bouillir pendant 10 minutes. Laisser infuser 10 minutes avant de filtrer. Pour deux tasses, la décoction peut se faire en une fois en doublant les dosages (plantes et eau) et peut se conserver dans un thermos pour être consommée plus tard.

Alternative : teinture mère de rhodiole (*Rhodiola Rosea*) pour booster le moral

Boire vingt-cinq gouttes dans un verre d'eau trois fois par jour avant les repas. Consulter un spécialiste pour un dosage personnalisé.

Conseils

Privilégier les aliments riches en oméga-3 (poissons gras, graines de chia, huile de lin, noix, noisettes, amandes...) et en vitamines B, surtout B6 (levure de bière, pomme de terre...).

Consulter un médecin si l'état perdure.

En cas de coup de blues automnal, demander éventuellement au

médecin une cure de vitamines D.

• **Hypersomnie**

Définition

Trouble qui se manifeste par une somnolence en journée qui est excessive et persistante. Il existe toutefois deux types d'hypersomnie, l'une idiopathique, dont les causes sont encore inconnues, et l'autre qui est due à une pathologie sous-jacente.

Symptômes

État de fatigue permanent malgré une durée de sommeil égale ou supérieure à 10 heures.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 100 g)

- Rhodiole (*Rhodiola Rosea*) : 20 g
- Mélisse (*Melissa officinalis*) : 20 g
- Romarin (feuilles) (*Rosmarinus officinalis*) : 20 g
- Cassissier (feuilles) (*Ribes nigrum*) : 40 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Deux tasses par jour pendant trois semaines, une le matin et une l'après-midi. Une cuillère à soupe rase par tasse (20 à 25 cl). Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de trois semaines. Pour une tasse, chauffer le mélange dans 0,25 L d'eau

froide jusqu'à ébullition et laisser bouillir pendant 10 minutes. Laisser infuser 10 minutes avant de filtrer. Pour deux tasses, la décoction peut se faire en une fois en doublant la quantité de plantes et d'eau. Ainsi, elle peut se conserver dans un thermos pour être consommée plus tard.

Conseils

Compte tenu d'une éventuelle pathologie sous-jacente, il est impératif de consulter un médecin avant de consommer cette tisane. Si elle est consommée, il convient de le signaler au médecin.

Privilégier les aliments riches en oligo-éléments.

• **Insomnies 1**

Définition

Trouble se traduisant par un manque de sommeil chronique ou ponctuel d'origine nerveuse (réveils nocturnes ou difficultés d'endormissement avec rumination mentale) ou digestive.

Symptômes

Fatigue au réveil et au cours de la journée. Sur le long terme, c'est un facteur de risque de dépression, de baisse de l'immunité, d'altération de la mémoire et de l'attention. Favorise le développement de certains troubles cardiovasculaires et de maladies (hypertension, obésité, diabète, etc.).

Recette proposée : tisane à base de plantes

séchées (mélange de 150 g)

- Mélilot (*Melilotus officinalis*) : 25 g
- Mélisse (*Melissa officinalis*) : 20 g
- Marjolaine (*Origanum majorana*) : 40 g
- Passiflore (*Passiflora incarnata*) : 20 g
- Aubépine (*Crataegus monogyna*) : 25 g
- Eschscholtzia (*Eschscholzia californica*) : 20 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Deux tasses par jour pendant quatre semaines. Boire après chaque repas. Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 15 minutes à couvert.

Alternative

EN CAS DE RÉVEIL NOCTURNE : TISANE À BASE DE PLANTES SÉCHÉES

- Reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*) : 30 g
- Tilleul (aubier) (*Tilia cordata*) : 20 g
- Millepertuis (*Hypericum perforatum*) : 30 g
- Eschscholtzia (*Eschscholzia californica*) : 30 g
- Pissenlit (*Taraxacum officinalis*) : 40 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Une tasse à chaque fin d'après-midi (avant 17 h) pendant

3 semaines. Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 15 à 20 minutes à couvert.

Conseils

Éviter les boissons excitantes telles que le café et privilégier les repas légers le soir.

Limiter ou supprimer la nicotine (cigarettes ou substituts).

Masquer la lumière et les voyants lumineux des appareils électroniques.

Éviter les écrans avant le coucher (ordinateurs, smartphones, tablettes...).

Adopter une pratique telle que le yoga nidra (du sanskrit *nidrâ*, signifiant sommeil) afin de trouver un apaisement physique et de mieux gérer stress et anxiété. Une séance de yoga nidra est souvent conseillée à ceux qui ont besoin de récupérer un manque de sommeil. N'incluant pas de postures inconfortables, il peut se pratiquer chez soi via des applications et des vidéos sur Internet. On peut bien sûr suivre l'enseignement d'un professeur dans un centre.

Si les insomnies perdurent, consulter un médecin et éventuellement un sophrologue.

• Insomnies 2

Définition

Voir Insomnies 1.

Symptômes

Voir Insomnies 1.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 150 g)

INSOMNIES D'ORIGINES DIGESTIVES

- Camomille allemande (*Matricaria recutita*) : 20 g
- Mélisse (*Melissa officinalis*) : 20 g
- Menthe poivrée (*Mentha × piperita*) : 20 g
- Verveine (*Verbena officinalis*) : 25 g
- Oranger amer (*Citrus Aurantium*) : 20 g
- Aspérule odorante (*Galium odoratum*) : 20 g
- Ortie (*Urtica dioica*) : 25 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Une tasse chaque soir. Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert.

Alternative : cure de teinture mère de tilleul

Boire vingt-cinq gouttes de teinture mère de tilleul (*Tilia cordata*) matin, midi et soir, avant ou après un repas, diluées dans un verre d'eau (ou 40 gouttes le soir). En cure de trois semaines. À renouveler si nécessaire après une semaine de « fenêtre » thérapeutique. Consulter un spécialiste pour un dosage personnalisé.

Conseils

Éviter les boissons excitantes telles que le café et privilégier les repas légers le soir.

Limiter ou supprimer la nicotine (cigarettes ou substituts).

En cas de troubles physiologiques, la consommation de plantes sédatives pourrait retarder un diagnostic (brûlures d'estomac, reflux gastrique, sueurs et palpitations...). De fait, il est impératif de consulter un médecin.

• **Maux de tête**

Définition

Les maux de tête (céphalées) sont souvent liés à des troubles du sommeil, à un stress, à un état anxieux et à la consommation d'aliments trop riches en sulfites. Ils peuvent aussi être associés à une pathologie de la sphère ORL, de la cavité buccale ou des yeux.

Symptômes

Douleurs au crâne, au front, aux yeux. En cas de céphalées « de tension », les douleurs se manifestent souvent en fin d'après-midi, avec des sensations de pesanteur ou de serrement, voire de tension musculaire à la nuque.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 100 g)

- Aubépine (*Crataegus monogyna*) : 30 g

- Grande camomille (*Tanacetum parthenium*) : 30 g
- Menthe poivrée (*Mentha × piperita*) : 20 g
- Verveine (*Verbena officinalis*) : 20 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Deux tasses par jour pendant trois semaines. Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de trois semaines. Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Boire au moins un quart d'heure avant les repas. Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert.

Alternative 1 : en cas de crise

Infuser 1 à 2 cuillères à soupe de reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*) dans 250 ml d'eau bouillante. Filtrer et boire trois tasses par jour. Attention aux personnes allergiques aux dérivés salicylés. Dans ce cas, ne pas boire cette tisane.

Si la céphalée est liée à un trouble digestif (après un excès alimentaire, par exemple), boire trois tasses d'environ 2 à 3 g de fumeterre (*Fumaria officinalis*) à faire infuser 10 minutes.

Alternative 2 : baume du tigre en cas de crise

Appliquer une petite quantité de baume sur le font, les tempes et la nuque, et masser. Pour une préparation de 10 pots de 15 ml, voir la recette pas à pas (page 48). Huiles essentielles à utiliser :

- Camphre (*Cinnamomum camphora*) : 12 %, soit 15,5 ml (310 gouttes)

- Menthe poivrée (*Mentha × piperita*) : 2 %, soit 2,6 ml (52 gouttes)
- Cajeput (*Melaleuca leucadendron cajuputii*) : 7 %, soit 9,1 ml (182 gouttes)
- Clou de girofle (*Syzygium aromaticum*) : 3,5 %, soit 4,5 ml (90 gouttes)
- Cannelle de Chine (*Cinnamomum cassia*) : 0,2 %, soit 0,26 ml (6 gouttes)
- Eucalyptus commun (*Eucalyptus globulus*) : 5 %, soit 6,5 ml (130 gouttes)

Alternative 3 : en cas de crise, tisane au gingembre frais

Faire infuser dans une tasse d'eau bouillante 1 ou 2 tranches de gingembre frais. Il est possible de boire plusieurs tasses dans la journée.

Conseils

S'assurer de la bonne ergonomie de son poste d'ordinateur en cas de tensions musculaires dans les épaules et la nuque. Pour relâcher le système nerveux, envisager des séances de relaxation, de massage, voire d'acupuncture.

• **Migraines**

Définition

Trouble se manifestant par une douleur au crâne généralement localisée sur un seul côté.

Symptômes

La douleur peut varier, de modérée à plus sévère, et s'accompagner de palpitations ou pulsations. Les crises sont parfois associées à un trouble digestif. Les recherches rattachent les migraines à une hypersensibilité du système nerveux (au niveau des récepteurs de la sérotonine). Les causes hormonales sont également soulignées.

Recette proposée : tisane à base d'une décoction de plantes séchées (mélange de 150 g)

- Partenelle (*Tanacetum parthenium*) : 30 g
- Mélisse (*Melissa officinalis*) : 30 g
- Reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*) : 30 g
- Ginkgo (*Ginkgo biloba*) : 20 g
- Cassissier (feuilles) (*Ribes nigrum*) : 30 g
- Fumeterre (*Fumaria officinalis*) : 10 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Deux tasses par jour pendant trois semaines. Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de trois semaines. Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Boire au moins un quart d'heure avant les repas. Chauffer le mélange dans 0,25 L

d'eau froide, jusqu'à ébullition, et laisser bouillir 2 minutes. Infuser à couvert 10 minutes avant de filtrer. Pour deux tasses, la décoction peut se faire en une fois en doublant les dosages de plantes et d'eau. Ainsi, elle peut se conserver dans un thermos pour être consommée plus tard.

Alternative 1 : teinture mère anti-crise

En début de crise, boire 10 gouttes de teinture mère de nigelle (*Nigella sativa*) diluées dans un verre d'eau toutes les 5 minutes. En cure, boire 50 gouttes par jour pendant trois semaines.

Alternative 2 : teinture mère contre les migraines digestives

Pour les migraines digestives, boire 10 gouttes de teinture mère de romarin (*Rosmarinus officinalis*) diluées dans un verre d'eau. En cure, boire 20 gouttes diluées, trois fois par jour pendant trois semaines.

Alternative 3 : teinture mère contre les migraines hormonales

En cas de migraine d'origine hormonale, prendre 50 gouttes de teinture mère de gattilier (*Vitex agnus-castus*) ou d'alchémille (*Alchemilla vulgaris*), particulièrement adaptées aux crises de la deuxième partie du cycle menstruel. Demander conseil à un spécialiste pour un dosage personnalisé.

Conseils

Si migraines digestives, éviter : vin blanc, cacao (boisson, barres...), aliments riches en graisses (crèmes glacées, frites, certains laitages...). Beaucoup s'hydrater.

Généralement, consacrer 10 minutes d'exercices physiques légers par jour ou 30 minutes trois fois par semaine. Pour diminuer les migraines de stress, régulièrement pratiquer des exercices respiratoires, de relaxation ou encore de méditation entre 15 et 20 minutes par jour.

Tenir un journal de migraines afin de déterminer les facteurs déclencheurs et en parler à son médecin. Au besoin, demander un bilan hormonal.

• **Troubles du comportement alimentaire (excès)**

Définition

Trouble se manifestant par des crises occasionnant une absorption compulsive de grandes quantités de nourriture. Les crises, associées ou non à des comportements palliant une prise de poids (vomissements, utilisation de laxatifs, exercices physiques excessifs...) se caractérisent par un sentiment de perte de contrôle. Différents facteurs en sont la cause : troubles anxieux, dépressifs, manque d'estime de soi, stress, voire troubles du déficit de l'attention avec hyperactivité, etc. Les facteurs sociaux, médiatiques et culturels interviennent également.

Symptômes

Surpoids, souffrance psychique. En cas de vomissements, abus de laxatifs et de diurétiques : problèmes dentaires (émail), inflammations des muqueuses (œsophage, estomac), troubles du rythme cardiaque, insuffisance rénale, hypokaliémie (chute de potassium).

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 200 g)

- Avoine (partie aérienne) (*Avena sativa*) : 30 g
- Mélilot (*Melilotus officinalis*) : 30 g
- Pissenlit (racine) (*Taraxacum officinalis*) : 25 g
- Escholtzia (*Eschscholtzia californica*) : 20 g
- Mélisse (*Melissa officinalis*) : 35 g
- Mauve (*Malva sylvestris*) : 20 g
- Verveine (*Verbena officinalis*) : 20 g
- Chiendent (rhizome) (*Elymus repens*) : 20 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Deux tasses par jour pendant trois semaines. Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de trois semaines. Une cuillère à soupe (soit 4 g) par tasse (20 à 25 cl). Boire 30 minutes avant les repas. Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 15 minutes à couvert.

Alternative 1 : du griffonia pour un effet de satiété

Griffonia (*Griffonia simplicifolia*) en gélules (5-htp à 14/15 %), à raison de 4 gélules par jour pendant les repas (2 au déjeuner et 2 au dîner). Conseil médical recommandé avant utilisation.

Alternative 2 : l'infusion de pomme, un allié minceur

Pour une tasse (25 cl), prendre 150 g de pelures de pomme préalablement séchées. Verser l'eau frémissante sur les pelures et laisser infuser 10 minutes. Boire à volonté.

Alternative 3 : l'ail noir, un puissant soutien du régime hypocalorique

L'ail noir fermenté est un précieux complément alimentaire. En plus de son effet coupe-faim, de sa forte teneur en vitamines et de son action sur le système cardiovasculaire, il soutient le système digestif, renforçant le microbiote intestinal. Consommer 20 à 30 min avant chaque repas pendant un mois selon le besoin : 1 gousse en phase de stabilisation, 2 gousses en phase de régime et 3 en phase d'attaque.

Conseils

Suivi psychologique conseillé. Méthodes de relaxation à pratiquer régulièrement : yoga, exercices de cohérence cardiaque 3 fois par jour pour faire baisser le taux de cortisol (l'hormone du stress), soutien par acupuncture.

2

Recettes du système digestif

• **Aphtes**

Définition

Les aphtes sont de petits ulcères des muqueuses de la cavité buccale (gencives, langue, lèvres, palais...). Ils peuvent survenir après un traumatisme (morsure de la muqueuse, brossage des dents trop énergique, mauvais positionnement d'une prothèse dentaire...). Leur apparition peut aussi être causée par certains aliments irritants ou allergisants (ananas, fromages de type gruyère, noix...). Stress, dépression et déséquilibre hormonal peuvent constituer un terrain favorable aux aphtes.

Symptômes

Gêne, douleurs et mastication désagréable.

Recette proposée : tisane à base d'une décoction de plantes séchées (mélange de 100 g)

- Guimauve (racine) (*Althaea officinalis*) : 20 g
- Ronce (*Rubus fruticosus*) : 30 g

- Chélidoine (*Chelidonium majus*) : 25 g
- Bistorte (racine) (*Polygonum bistorta*) : 20 g
- Aigremoine (*Agrimonia eupatoria*) : 25 g
- Camomille allemande (*Matricaria recutita*) : 30 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Deux tasses par jour pendant trois semaines. Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de 3 semaines. Une cuillère à soupe rase par tasse (20 à 25 cl). Boire au moins un quart d'heure avant de manger. Pour une tasse, chauffer le mélange dans 0,25 L d'eau froide jusqu'à ébullition et laisser bouillir pendant 10 minutes. Laisser infuser 10 minutes avant de filtrer. Pour deux tasses, la décoction peut se faire en une fois en doublant les dosages, les quantités de plantes et d'eau. Elle peut ainsi se conserver dans un thermos pour être consommée plus tard.

Alternative 1 : formule externe à base d'une huile essentielle

Mélanger une petite dose d'huile d'argan ou une noisette de gel d'aloe vera (à plus de 95 %) avec une goutte d'huile essentielle de clou de girofle (*Syzygium aromaticum*). Appliquer le mélange sur l'aphte avec un coton-tige. Répéter l'opération 5 fois par jour maximum.

Alternative 2 : bain de bouche à l'aide d'une infusion de souci (*Calendula officinalis*)

Faire infuser 5 à 10 minutes une cuillère à soupe (soit 3 à 4 g) de

fleurs de souci dans une tasse (20 à 25 cl) d'eau bouillante. Se rincer la bouche avec la tisane filtrée.

Conseils

Éviter ou limiter la consommation d'aliments irritants ou allergisants.

Consulter un médecin si les aphtes sont récurrents.

• **Ballonnements**

Définition

Trouble se traduisant par une production et une accumulation de gaz due à la fermentation digestive dans l'estomac et les intestins. On les relie à un stress, à une digestion perturbée ou à un repas trop copieux.

Symptômes

La tension exercée au niveau de l'intestin provoque un gonflement caractéristique de l'abdomen ainsi qu'un inconfort, voire des douleurs.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 100 g)

Pour accélérer le processus digestif et atténuer l'inconfort abdominal :

- Menthe poivrée (*Mentha × piperita*) : 10 g
- Mélisse (*Melissa officinalis*) : 10 g

- Fenouil (graines) (*Foeniculum vulgare*) : 20 g
- Coriandre (graines) (*Coriandrum sativum*) : 20 g
- Hysope (*Hyssopus officinalis*) : 10 g
- Anis vert (graines) (*Pimpinella anisum*) : 20 g
- Carvi (graines) (*Carum carvi*) : 10 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Deux tasses par jour pendant trois semaines. Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de trois semaines. Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Boire au moins un quart d'heure avant de manger. Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert.

Alternative 1 : tisane à base de plantes séchées (mélange de 100 g)

Pour diminuer la tension intestinale et le gonflement abdominal :

- Anis vert (graines) (*Pimpinella anisum*) : 25 g
- Oranger (boutons) (*Citrus aurantium*) : 15 g
- Verveine (*Verbena officinalis*) : 20 g
- Badiane (fruits) (*Illicium verum*) : 20
- Guimauve (*Althaea officinalis*) : 20 g

Alternative 2 : cure de charbon végétal

Le charbon permet de fixer les gaz. À prendre au moins 2 heures d'écart avec un autre traitement éventuel. Demander conseil à un professionnel.

Conseils

Éviter les boissons gazeuses ou trop froides (notamment les boissons avec glaçons).

Éviter de parler en mangeant ou de consommer des chewing-gums.

Éviter les aliments riches en sucres complexes, notamment les crèmes glacées.

Limiter les « faux sucres » (édulcorants tels que la saccharine, l'aspartame, la sucralose).

Si possible, éviter de fumer.

Faire de l'exercice régulièrement.

S'efforcer de gérer son stress au moyen d'exercices de relaxation par exemple.

• **Colon irritable**

Définition

Trouble également appelé colopathie et qui se manifeste par un dysfonctionnement du tube digestif et plus précisément du gros intestin. Il serait dû à des intolérances alimentaires (laitages, céréales à gluten, fruits à coques...) ou à une souffrance psychique.

Symptômes

Douleurs abdominales survenant après les repas, mais également en journée et au cours de la nuit. Le trouble se manifeste aussi par des épisodes de constipation, de diarrhée et de ballonnements.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 170 g)

- Angélique (semences) (*Angelica archangelica*) : 30 g
- Mélisse (*Melissa officinalis*) : 25 g
- Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) : 30 g
- Mauve (*Malva sylvestris*) : 20 g
- Bouillon blanc (fleurs) (*Verbascum thapsus*) : 15 g
- Camomille allemande (*Matricaria recutita*) : 30 g
- Houblon (*Humulus lupulus*) : 20 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant trois semaines. Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de trois semaines. Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Boire au moins 30 minutes avant ou après les repas. Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert.

Alternative 1 : du curcuma pour protéger la muqueuse digestive

Boire 1 g de poudre de curcuma (ou l'équivalent en gélules) deux fois par jour dans un verre d'eau.

Alternative 2 : de l'eau de mélisse pour apaiser les troubles digestifs d'origine nerveuse

Ingrédients : feuilles de mélisse (petite botte pour 1,5 L d'eau), 1 citron, stévia ou sucre roux en poudre (facultatif).

1. Laver et hacher les feuilles.
2. Mettre les feuilles dans un contenant (carafe à bouchon) et remplir d'eau.
3. Presser un citron.
4. Au besoin, sucrer selon la quantité souhaitée.
5. Laisser refroidir deux heures au réfrigérateur.
6. Attention : pour une meilleure digestion, ne jamais boire trop froid, quelle que soit la boisson.

Conseils

Consulter un médecin, le trouble pouvant être lié à une pathologie sous-jacente.

Consulter la liste FODMAP des aliments qui augmentent les gaz intestinaux et amplifient le syndrome du côlon irritable. Tester l'arrêt des aliments potentiellement facteurs de trouble.

En cuisine, éviter le poivre et le piment, qui peuvent être remplacés par le curcuma, par exemple.

Éviter les repas trop abondants et trop gras (fritures).

Limiter le café, la nicotine et les boissons alcoolisées.

En cas de douleurs, s'allonger et placer une bouillotte chaude sur le bas du ventre (ou des pierres chaudes préalablement enveloppées dans un tissu pour protéger la peau des brûlures).

• Constipation

Définition

Trouble se traduisant par le ralentissement du transit intestinal

avec rétention de selles au niveau du côlon. Trois causes peuvent provoquer la constipation : apport en fibres insuffisant, stress, paresse hépatique.

Symptômes

Évacuation des selles insuffisantes (2 jours, voire plus). Inconfort.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 150 g)

- Fenouil (graines) (*Foeniculum vulgare*) : 20 g
- Anis vert (graines) (*Pimpinella anisum*) : 20 g
- Verveine (*Verbena officinalis*) : 20 g
- Bourdaine (écorce) (*Rhamnus frangula*) : 30 g
- Réglisse (racine) (*Glycyrrhiza glabra*) : 20 g
- Guimauve (*Althaea officinalis*) : 20 g
- Mélisse (*Melissa officinalis*) : 20 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant trois semaines. Pause d'une semaine avant de reprendre éventuellement une seconde cure de trois semaines. Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Boire au moins un quart d'heure avant de manger. Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert.

Alternative

Préparation à base de poudre de graine de lin (*Linum ursitatissimum*) : boire 5 à 10 g de poudre dans un verre d'eau 2 ou 3 fois par jour. Réduire les graines en poudre seulement avant leur consommation et non à l'avance.

Conseils

Déetecter et corriger les mauvaises habitudes alimentaires (alimentation pauvre en fibres...).

Limiter les laitages si une sensibilité aux protéines du lait et au lactose est reconnue.

Limiter les boissons excitantes.

Suffisamment s'hydrater.

Pratiquer une activité physique régulière.

Certains automassages peuvent également contribuer à stimuler le transit, avec des gestes reproduisant les mouvements physiologiques de la digestion. En position allongée sur le dos, genoux repliés, plantes des pieds au sol, plaquer les mains près du nombril et masser par une légère pression circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre (sens du transit).

Augmenter la pression à chaque tour et élargir progressivement le cercle autour du nombril, de préférence les mains placées l'une sur l'autre. Porter un t-shirt ou utiliser une huile permet un massage plus aisé.

L'acupuncture permet également de lutter contre ce genre de trouble par la stimulation de points précis.

En cas de constipation récurrente, également consulter un médecin.

• Diarrhée

Définition

Trouble entraînant une production de selles, molles ou liquides, et une déshydratation. La plupart des diarrhées sont anodines, mais certaines peuvent être liées à une infection des intestins causée par un virus (gastro-entérite...), des bactéries (comme les salmonelles...) ou un parasite microscopique (comme le giardia). Dans certains cas, le trouble est lié à un stress.

Symptômes

La crise se caractérise par des selles produites en quantité trop élevée (plusieurs fois par jour). Parfois, le trouble s'accompagne de douleurs abdominales, de crampes, de nausées, de vomissements...

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 150 g)

- Menthe poivrée (*Mentha × piperita*) : 30 g
- Aigremoine (*Agrimonia eupatoria*) : 30 g
- Serpolet (*Thymus Serpyllum*) : 30 g
- Renouée des oiseaux (*Polygonum aviculare*) : 30 g
- Prêle (*Equisetum arvense*) : 30 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Cinq tasses par jour jusqu'à la diminution de la diarrhée. Une cuillère à café (soit 4 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser de l'eau

frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 15 minutes à couvert.

Alternative : quelques gouttes d'huiles essentielles

Dans une cuillère à café de miel ou sur une boulette de mie de pain, verser 1 goutte des huiles essentielles suivantes : cannelle de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum*), menthe poivrée (*Mentha × piperita*). Prendre 4 fois par jour maximum.

En cas de diarrhée due à un stress : dans une cuillère à café de miel ou sur une boulette de mie de pain, verser 1 goutte d'huile essentielle de camomille allemande (*Matricaria recutita*) et de cardamome (*Elettaria cardamomum*). Prendre 4 fois par jour maximum.

Conseils

Si le trouble persiste au bout de trois jours et si du sang est présent dans les selles, consulter un médecin le plus rapidement possible.

S'hydrater régulièrement.

Bien se laver les mains avant et après chaque repas, voire plusieurs fois par jour en contexte épidémique.

Toujours vérifier les dates de péremption des aliments et veiller au respect de la chaîne du froid des denrées surgelées.

Dans certains pays, consommer uniquement de l'eau en bouteille (même pour se laver les dents) et privilégier les aliments bien cuits (viandes...).

• Gingivite

Définition

Trouble qui se manifeste par une inflammation des gencives provoquant des saignements lors du brossage, voire de façon spontanée. L'inflammation est généralement attribuée à la plaque dentaire (tartre) favorisant le développement de bactéries. Sur le long terme, elle peut aboutir au déchaussement des dents. La cause peut aussi être liée à un brossage trop vigoureux et à une brosse trop dure, voire à un changement hormonal temporaire pendant une grossesse.

Symptômes

Saignements et hypersensibilité des gencives au froid, à la mastication... Gencives enflées, mauvaise haleine...

Recette proposée : bains de bouche à base d'une macération de racines (mélange de 200 g)

- Guimauve (racine) (*Althaea officinalis*) : 100 g
- Bistorte (racine) (*Polygonum bistorta*) : 100 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Verser 4 cuillères à soupe du mélange dans une casserole avec un demi-litre d'eau froide. Faire macérer le mélange environ 8 heures. Dans un deuxième temps, chauffer à feu doux avant ébullition.

Rincer la bouche après chaque brossage de dents (après collations éventuelles et repas). Suivre ces indications pendant 3 semaines.

Alternative : massage des gencives aromatique

Masser les gencives trois fois par jour avec le mélange suivant : une cuillère d'une huile végétale (macadamia, rose musquée...), une goutte d'huile essentielle de laurier noble (*Laurus nobilis*) et une autre de tea tree (*Melaleuca alternifolia*).

L'huile végétale peut être remplacée par du gel d'aloe vera (à 95 %).

Conseils

Éviter les grignotages favorisant la plaque dentaire.

Limiter le tabac.

Privilégier les aliments riches en vitamines C.

Consulter un dentiste si le trouble perdure.

• Indigestion (intoxication alimentaire)

Définition

Trouble se traduisant par une intoxication causée par l'ingestion d'aliments contaminés (bactéries, virus, parasites...). Il est généralement passager, mais il convient de consulter un médecin si la diarrhée apparaît après un voyage, dure depuis 4 ou 5 jours ou si elle est accompagnée de fièvre et si des vomissements perdurent

depuis 24 heures. Dans certains cas, le trouble relève d'une urgence médicale (sang dans les selles, incapacité de garder les liquides ingérés, absence d'urine depuis plus de 10 heures...). Dans tous les cas, pour un enfant, une consultation médicale est impérative.

Symptômes

Diarrhée, crampes abdominales, nausées, vomissements, voire fièvre et maux de tête.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 150 g)

- Menthe poivrée (*Mentha x piperita*) : 30 g
- Mélisse (*Melissa officinalis*) : 30 g
- Oranger (boutons) (*Citrus aurantium*) : 20 g
- Sauge (*Salvia officinalis*) : 20 g
- Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) : 20 g
- Angélique (racine) (*Angelica archangelica*) : 20 g
- Fenouil (semences) (*Foeniculum vulgare*) : 10 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl) quatre fois par jour jusqu'à amélioration. Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert.

Alternative 1 : tisane à base de gingembre frais

Couper de fines tranches de gingembre frais. Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le gingembre et laisser infuser 10 minutes

à couvert. Ajouter une cuillère à café de miel de thym ou de Manuka. Boire plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration.

Alternative 2 : du vinaigre contre les bactéries

Boire 2 à 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre ou bien une cuillère à café de citron pressé 3 fois par jour (avec un peu de miel).

Alternative 3 : un jus d'ail antifongique, antiviral et antibactérien

Peler 5 gousses d'ail et les passer au blender. Ajouter quelques morceaux de gingembre. Verser la mixture dans une casserole d'eau (environ 1,5 L). Faire bouillir, laisser refroidir et filtrer. En option : presser un citron et y ajouter le jus. Transvaser le tout dans une bouteille en verre et bien remuer. Boire 2 à 3 demi-tasses (10 à 18 cl) par jour jusqu'à amélioration. Le jus peut être bu avec un peu de miel (thym ou Manuka).

Conseils

Boire en grande quantité tous les jours.

Bien se laver les mains pour éviter la transmission des agents pathogènes.

Si diarrhée, privilégier les aliments salés, sans résidus ni fibres (riz, pommes de terre, poulet...).

Éviter café, produits laitiers, gâteaux, fruits, céréales complètes, légumineuses... Si amélioration, réintroduire progressivement les fruits et légumes (de préférence cuits).

• **Mauvaise haleine (halitose)**

Définition

Trouble se traduisant par une haleine dont l'odeur est désagréable et due à la présence de bactéries logées sur la langue ou les dents.

Généralement bénin, il a souvent un lien avec certains aliments (ails, oignons, épices, alcools), voire une mauvaise hygiène bucco-dentaire. Il peut toutefois révéler une pathologie sous-jacente (infection bucco-dentaire, reflux gastro-œsophagien, faiblesse du foie ou des reins, dérèglement hormonal, trouble ORL, prise de certains médicaments, voire maladies plus graves).

Si le trouble persiste ou s'il est accompagné d'autres symptômes, consulter un médecin.

Symptômes

Haleine malodorante.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 100 g)

- Romarin (*Rosmarinus officinalis*) 30 g
- Menthe poivrée (*Mentha x piperita*) : 20 g
- Genévrier (baies) (*Juniperus Communis*) 20 g
- Thym (*Thymus vulgaris*) 15 g
- Mélisse (*Melissa officinalis*) 15 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant trois semaines. Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de trois semaines. Une cuillère à soupe (soit 3 à 4 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert.

Alternative 1 : du persil frais

Mâcher des feuilles de persil frais ou bien le laisser infuser dans de l'eau chaude. Une fois refroidie, utiliser la tisane en gargarisme.

Alternative 2 : tisane express à base de graines et de plantes séchées pour 2 tasses (25 cl)

- Anis vert (fruits) (*Pimpinella anisum*) : 5 g
- Coriandre (semences) (*Coriandrum sativum*) : 3 g
- Menthe poivrée (feuilles) (*Mentha x piperita*) : 10 g
- Cardamome (fruits) (*Elettaria cardamomum*) : 5 g
- Badiane (fruit) (*Illicium verum*) : un fruit

Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert.

Alternative 3 : mélange d'huiles essentielles pour rafraîchir l'haleine

Sur une boulette de mie de pain (ou un comprimé neutre), verser une goutte des huiles essentielles suivantes : cardamome (*Elettaria*

cardamomum), menthe poivrée (*Mentha x piperita*), orange douce (*Citrus sinensis*), citron (*Citrus x limon*). Renouveler 3 fois par jour.

Conseils

Boire en quantité suffisante tous les jours.

Éviter l'alcool, le tabac et les chewing-gums.

Privilégier : jus de citron, choucroute, céleri, carotte, radis noir, concombre, pomme, poire, groseille, framboise, pruneau, figue, avocat, artichaut, pois, épinards, amande, noix de cajou, levure de bière, soja (tofu, miso)...

Pour l'hygiène buccale, penser à l'eau de Botot à la cannelle, à la badiane et au clou de girofle.

• Reflux gastriques

Définition

Trouble se traduisant par un reflux (ou remontée) du contenu de l'estomac dans l'œsophage. On en attribue la cause à un dysfonctionnement du cardia (ensemble de muscles protégeant la muqueuse de l'œsophage des remontées de liquide gastrique) qui, normalement, ferme l'estomac, à la présence de sulfites ou encore à de mauvaises habitudes alimentaires.

Symptômes

Régurgitations acides correspondant aux reflux du contenu de l'estomac pouvant irriter les muqueuses de l'œsophage et de la gorge. Dans certains cas, des vomissements. Sensation de brûlure

au niveau du sternum après les repas et l'absorption de boissons très froides ou très chaudes.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 150 g)

- Angélique (racine) (*Angelica archangelica*) : 30 g
- Camomille allemande (*Matricaria recutita*) : 20 g
- Guimauve (racine) (*Althaea officinalis*) : 30 g
- Cassissier (feuilles) (*Ribes nigrum*) : 20 g
- Menthe poivrée (*Mentha × piperita*) : 15 g
- Ortie (*Urtica dioïca*) : 15 g
- Souci officinal (*calendula officinalis*) : 20 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Deux tasses par jour pendant trois semaines. Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de trois semaines. Une cuillère à soupe (soit 3 à 4 g) par tasse (20 à 25 cl). Boire au moins 30 minutes avant les repas de midi et du soir. Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 15 minutes à couvert.

Alternative : macérat de bourgeons de figuier (*Ficus carica*)

Pendant trois semaines, boire dix gouttes diluées dans un verre d'eau trois fois par jour. À consommer en dehors des repas. En

l'absence d'amélioration, recommencer la cure après une pause d'une semaine et consulter un médecin.

Conseils

Éviter les produits acides ou contenant des sulfites, les épices (piments, curry, ail cru, poivre...).

Éviter de sauter les repas.

Pratiquer une activité physique douce et régulière.

Pratiquer des exercices de respiration abdominale inspirée du yoga.

Consulter un médecin si le trouble persiste.

3

Recettes du système respiratoire

• **Angine**

Définition

Trouble se traduisant par une inflammation de la gorge et des amygdales pouvant s'étendre à l'ensemble du pharynx. L'angine est soit virale, soit bactérienne. Le deuxième type, bactérien, nécessite un suivi accru compte tenu des complications qu'il peut engendrer, notamment chez les enfants.

Symptômes

Maux de gorge, démangeaisons, déglutition douloureuse, fièvre, maux de tête, toux... Les amygdales peuvent être rouges et gonflées. Si les amygdales sont rouges, il s'agit d'une angine « rouge » et si elles sont blanches, l'angine est « blanche ».

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 150 g)

Pour soulager la gorge :

- Aigremoine (*Agrimonia eupatoria*) : 30 g
- Ronce (*Rubus fruticosus*) : 30 g

- Réglisse (*Glycyrrhiza glabra*) : 30 g
- Érysimum (*Sisymbrium officinale*) : 30 g
- Mauve (*Malva sylvestris*) : 30 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 15 minutes à couvert. Consommer trois tasses par jour jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.

Alternative 1 : action antiseptique avec cardamome

Décoction de graines de cardamome en poudre (*Elettaria cardamomum*) : verser une demi-cuillère à café dans 200 ml d'eau froide et faire bouillir environ 5 minutes. Laisser infuser 5 minutes, filtrer et boire 2 à 3 tasses par jour.

Alternative 2 : action antiseptique au citron et au miel de thym

Gargarisme avec un mélange de citron et de miel de thym. Presser un demi-citron dans 200 ml d'eau chaude et y ajouter une cuillère à café de miel.

Alternative 3 : des cataplasmes à la farine de lin contre la toux

Dans un premier temps, verser 1 cm d'eau dans une casserole avec cinq cuillères à soupe de farine de lin. Cuire jusqu'à obtenir une

bouillie plus ou moins épaisse. Dans un deuxième temps, déposer la pâte chaude sur une feuille de sopalin. Recouvrir avec une autre feuille.

Envelopper dans un linge fin et appliquer sur la gorge. Répéter cette opération jusqu'à ce que la toux cesse (en général, 4 cataplasmes suffisent). La pâte peut être utilisée deux fois, à condition de la réchauffer.

Conseils

Éviter tabac, café, alcool, produits laitiers (vache) et viandes rouges.

Si les maux persistent, consultez un médecin.

• **Bronchite**

Définition

La bronchite est une inflammation des bronches dont les causes varient.

L'inflammation rend la respiration plus difficile, car les parois des bronches sont enflées et produisent une quantité importante de mucus. La bronchite s'accompagne d'une toux profonde.

Symptômes

Toux profonde intensifiée en position couchée, lorsque l'air est chargé (fumée de cigarette, diesel...), douleur à la poitrine, respiration courte et difficile, expectorations visqueuses et colorées,

production de pus en cas d'infection, frissons, fatigue, maux de tête, courbatures physiques, fièvre.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 150 g)

Pour la bronchite aiguë (temporaire) :

- Marrube blanc (*Marrubium vulgare*) : 30 g
- Mauve (*Malva sylvestris*) : 20 g
- Eucalyptus (*Eucalyptus globulus*) : 25 g
- Pin sylvestre (bourgeons) (*Pinus sylvestris*) : 20 g
- Marjolaine (*Origanum majorana*) : 25 g
- Hysope (*Hyssopus officinalis*) : 30 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant trois semaines. Une cuillère à soupe rase par tasse (20 à 25 cl). Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 15 minutes à couvert. Reprendre une seconde cure de trois semaines au besoin.

Alternative : cataplasme à la moutarde

Une cuillère à soupe de graines de moutarde moulues (*Brassica nigra*) avec 30 g de farine de lin. Mélanger à de l'eau pour obtenir une pâte. Déposer celle-ci entre deux feuilles de sopalin et placer le tout sur un linge fin avant de l'appliquer 15 minutes sur la poitrine. Ce cataplasme n'est pas recommandé aux enfants, car il pique et peut laisser quelques rougeurs.

Action complémentaire 1 : diffusion d'huiles essentielles

Dans un diffuseur d'huiles essentielles, verser quelques gouttes d'eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*) et de pin sylvestre (*Pinus sylvestris*). Laisser diffuser 15 à 20 minutes trois fois par jour maximum.

Action complémentaire 2 : consommer de l'ail cru

1 à 2 gousses crues râpées 3 fois par jour au moment des repas, petit-déjeuner compris (à mélanger en cuisine ou dans une cuillère de miel). Râper les gousses et laisser reposer environ 10 minutes avant utilisation.

Conseils

Beaucoup de repos.

Consommer de la cannelle, du gingembre et du curcuma en poudre en mélange avec d'autres aliments.

Éviter les laitages de vache et céréales riches en gluten afin de reposer le foie.

Dans tous les cas, il est indispensable de consulter un médecin.

• **Grippe**

Définition

La grippe est une maladie virale et contagieuse touchant le

système respiratoire. Présentant diverses formes, elle peut se compliquer et s'aggraver.

Symptômes

Fatigue intense, courbatures, fièvre, frissons et maux de tête.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 150 g)

Action contre les premiers symptômes :

- Thym (*Thymus vulgaris*) : 30 g
- Hysope (*Hyssopus officinalis*) : 30 g
- Marjolaine (*Origanum majorana*) : 30 g
- Bouillon blanc (*Verbascum thapsus*) : 15 g
- Eucalyptus (*Eucalyptus globulus*) : 30 g
- Bourrache (*Borago officinalis*) : 15 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Une cuillère à soupe (soit 4 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert. Boire quatre tasses par jour pendant trois semaines. Si besoin est, reprendre une seconde cure de trois semaines.

Alternative 1 : tisane à base de plantes séchées (mélange de 150 g)

- Reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*) : 40 g

- Sureau (fleurs) (*Sambucus nigra*) : 40 g
- Sureau (baies) (*Sambucus nigra*) : 20 g
- Bouillon blanc (*Verbascum thapsus*) : 25 g
- Mauve (*Malva sylvestris*) : 25 g

Il est possible d'ajouter du miel dans chaque tasse, notamment du miel de thym.

En action préventive pour l'entourage : teinture mère d'échinacée (*Echinacea purpurea*). Boire 20 gouttes le matin et le soir pendant deux semaines, voire trois.

Alternative 2 : douceurs à la cannelle et aux noix du brésil pour le plaisir et booster l'immunité

Pour six personnes : 75 g de noix du brésil, 100 g de beurre de noix de coco, 100 ml de lait de coco, 75 g de sucre roux en poudre, 220 g de farine, 6 pincées de cannelle en poudre, 3 pincées de cardamome en poudre, 2 pincées de sel, 1 sachet de levure, 3 œufs.

1. Préchauffer le four (thermostat 5, soit 180 degrés).
2. Graisser un moule à cake.
3. Râper les noix.
4. Faire fondre le beurre de noix de coco.
5. Dans un contenant, fouetter les œufs en neige avec le sucre.
6. Ajouter le lait de coco, le beurre de coco fondu et la farine.
7. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
8. Ajouter la cannelle, la cardamome, le sel et la levure.

9. Répartir la pâte dans plusieurs petits moules ou bien dans un grand moule à gâteau.
10. Laisser cuire pendant 50 minutes.
11. Une fois cuit, sortir du ou des moules, et laisser refroidir.

Conseils

Consommer des aliments riches en vitamines C.

Privilégier les épices telles que le gingembre, la cannelle, le curcuma, la cardamome.

La grippe pouvant présenter des complications, consulter un médecin.

• Rhinite allergique

Définition

Ce trouble, dit « rhume des foins », correspond à une inflammation des muqueuses du nez, des sinus et des yeux. Il est déclenché par la présence d'allergènes (pollen, acariens...) entraînant une réaction excessive du système immunitaire.

Symptômes

Éternuements répétitifs, nez qui coule, larmoiements, irritation des yeux et de la gorge, gonflements.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 100 g)

- Thym (*Thymus vulgaris*) : 20 g
- Sureau (fleurs) (*Sambucus nigra*) : 20 g
- Marjolaine (*Origanum majorana*) : 20 g
- Euphraise (*Euphrasia officinalis*) : 20 g
- Grand plantain (*Plantago major*) : 20 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour en dehors des repas pendant trois semaines. Pause d'une semaine avant de reprendre un cycle de trois semaines. Une cuillère à soupe par tasse (3 g pour 25 cl). Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 15 minutes à couvert.

Alternative 1 : duo aromatique en inhalation

Verser dans un bol d'eau frémissante deux gouttes des huiles essentielles suivantes : pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) et eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*). Se couvrir la tête sous une serviette pendant 10 minutes environ et respirer le contenu du bol. Répéter jusqu'à trois fois par jour.

Attention : fermer les yeux pour les protéger, et retirer lunettes ou lentilles de contact. Ne pas inhale les huiles avant de sortir par temps froid.

Alternative 2 : teinture mère d'échinacée (*Echinacea purpurea*) (sous avis médical)

Diluer vingt gouttes dans un verre d'eau tiède. Boire trois fois par jour.

Alternative 3 : infusion d'échinacée (parties aériennes ou racine)

Boire 1 à 2 g dans une tasse d'eau bouillante. Consommer quatre tasses par jour environ.

Alternative 4 : teinture mère de grand plantain (*Plantago major*)

Boire vingt-cinq gouttes diluées dans l'eau trois fois par jour avant les repas. Cure de trois semaines.

Pour préparer la teinture mère, utiliser quatre volumes d'alcool à 45° (vodka ou autre) pour un volume de feuilles. Hacher celles-ci et les verser dans un bocal avec l'alcool. Laisser macérer pendant deux semaines avant de filtrer et de transvaser dans un ou plusieurs contenants.

Conseils

Renforcer son immunité en privilégiant les aliments riches en vitamines C, en zinc et en cuivre.

Consommer des produits tels que la poudre de maca, etc.

Surveiller et détoxifier le foie au printemps et à l'automne (artichaut en gélules, etc.).

Porter des lunettes de soleil pour protéger les yeux du pollen.

Le soir, laver ses cheveux ou y passer un linge mouillé.

Lavages de nez réguliers.

De préférence, se faire suivre par un médecin, un allergologue ou un naturopathe.

• Rhinopharyngite

Définition

Trouble se caractérisant par une inflammation des muqueuses des voies nasales et du pharynx. Cette infection est causée par un virus et favorisée par diverses pollutions, le tabagisme et la consommation de certains aliments, tels que les laitages et les céréales à gluten.

Symptômes

Importantes sécrétions de mucosités pouvant favoriser le développement de bactéries. Un peu de fatigue, nez bouché ou qui coule, enrouement lié à la fragilisation du pharynx. Peut évoluer en angine, en bronchite, en sinusite...

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 150 g)

- Thym (*Thymus vulgaris*) : 35 g
- Pin sylvestre (bourgeons) (*Pinus sylvestris*) : 30 g
- Eucalyptus (*Eucalyptus globulus*) : 25 g
- Échinacée (racine) (*Echinacea purpurea*) : 35 g
- Giroflier (bouton/clous) (*Eugenia caryophyllus*) : 25 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Deux tasses par jour jusqu'à la disparition du trouble. Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur 4 cuillères à soupe du mélange et

laisser infuser 15 minutes à couvert. Boire en trois fois dans la journée.

Alternative 1 : inhalation aux trois bonheurs méditerranéens

Verser dans un bol d'eau frémissante les huiles essentielles suivantes : trois gouttes d'eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*), trois gouttes de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*), deux gouttes de pin sylvestre (*Pinus sylvestris*). Se couvrir la tête sous une serviette pendant 10 minutes environ, respirer le contenu du bol et faire des pauses si besoin est. Répéter deux à trois fois par jour.

Attention : fermer les yeux pour les protéger, et retirer lunettes ou lentilles de contact.

Alternative 2 : recette de moules à la marjolaine pour renforcer l'immunité

Pour 2 personnes : 1 kg de moules (riches en fer), 2 citrons, 1 cuillère à café de vinaigre, feuilles de marjolaine fraîche, persil frais, une demi-gousse d'ail.

1. Laver, gratter les moules.
2. Verser les moules dans une cocotte.
3. Presser les citrons dans un demi-verre d'eau, écraser la demi-gousse d'ail et verser dans la cocotte.
4. Ajouter la marjolaine (selon la quantité souhaitée).
5. Cuire à feu vif pour ouvrir les moules.
6. Ajouter le persil, saler et poivrer.

Conseils

Pendant le trouble, éviter les laitages (vache), ainsi que les aliments contenant du gluten et de l'alcool.

Se moucher régulièrement et se laver les mains aussi souvent que possible.

Si les symptômes persistent ou s'aggravent, consulter un médecin.

• Sinusite

Définition

Trouble se manifestant par une inflammation des sinus causée par un virus ou par une bactérie. Il existe plusieurs types de sinusites selon les sinus touchés (frontaux, maxillaires, ethmoïdaux...). La sinusite peut aussi être due à une allergie, certaines caractéristiques anatomiques et physiologiques (déviation de la cloison nasale), des polypes, voire une affection dentaire.

Symptômes

Nez bouché, production de sécrétions qui peuvent irriter la gorge, sensation de pesanteur sous les orbites et au niveau de la tête, grande fatigue, maux de tête, fièvre.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 150 g)

- Plantain (*Plantago lanceolata*) : 30 g
- Pin sylvestre (bourgeons) (*Pinus sylvestris*) : 20 g

- Eucalyptus (*Eucalyptus globulus*) : 30 g
- Thym (*Thymus vulgaris*) : 20
- Euphraise (*Euphrasia officinalis*) : 20 g
- Cassissier (*Ribes nigrum*) : 30 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant trois semaines. Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de trois semaines au besoin. Une cuillère à soupe rase par tasse (20 à 25 cl). Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 15 minutes à couvert.

Alternative : puissant cataplasme au fenugrec (*Trigonella foenum-graecum*)

Verser une cuillère à soupe de graines de fenugrec moulues dans de l'eau et remuer jusqu'à obtenir une pâte. Déposer celle-ci entre deux feuilles de sopalin et placer le tout sur un linge fin avant de l'appliquer 10 minutes environ sur les sinus.

En complément : diffusion d'huile essentielle de pin sylvestre (*Pinus sylvestris*)

Dans un diffuseur d'huiles essentielles, verser quelques gouttes de pin sylvestre. Laisser diffuser 15 à 20 minutes trois fois par jour maximum.

Conseils

Privilégier les aliments riches en oméga-3.

Éviter les produits laitiers (vache).

Se moucher régulièrement et se laver régulièrement le nez avec des mélanges soufrés et d'eau de mer.

4

Recettes pour les affections cutanées

• Acné

Définition

Trouble se traduisant par une hypersécrétion de sébum causant une obstruction et une infection bactérienne des follicules pileux. Il est lié aux changements hormonaux caractérisant la puberté, voire des menstruations. Chez les femmes, le trouble après 30 ans suggère une hyperproduction d'androgènes.

Symptômes

Boutons rouges (visage, thorax...), peau grasse, pores dilatés, comédons, microkystes...

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 150 g)

- Ortie (*Urtica dioica*) : 25 g
- Pensée sauvage (*Viola tricolor*) : 25 g
- Bardane (racine) (*Arctium lappa*) : 30 g
- Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) : 25 g
- Souci (*Calendula officinalis*) : 15 g

- Rhodiole (racine) (*Rhodiola rosea*) : 20 g
- Mélisse (*Melissa officinalis*) : 10 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Deux ou trois tasses par jour pendant trois semaines. Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de trois semaines. Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Boire entre les repas. Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert.

Alternative : teinture mère de bardane (*Arctium lappa*)

Boire vingt à vingt-cinq gouttes trois fois par jour diluées dans un verre d'eau. À consommer pendant trois semaines. Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de trois semaines au besoin.

Action complémentaire : teinture mère de souci (*Calendula officinalis*)

Appliquer une compresse imbibée de quinze gouttes diluées dans un verre d'eau. Répéter l'opération deux à trois fois par jour.

En cas de boutons infectés

Mélanger de la poudre d'argile verte avec un peu d'eau jusqu'à former une pâte, ajouter un peu de citron pressé et une goutte d'huile essentielle de tea tree (*Melaleuca alternifolia*). Appliquer sur le bouton et laisser reposer quelques minutes. Rincer si picotements ou sensations de brûlure.

Pour resserrer les pores de la peau

Appliquer un hydrolat d'hamamélis (*Hamamelis virginiana*) sur la peau à l'aide d'un coton et insister sur les zones les plus grasses du visage.

Conseils

Éviter les produits cosmétiques qui obstruent les pores de la peau, les expositions au soleil et les savons agressifs qui favorisent une production excessive de sébum.

Éviter tabac, sucre et aliments gras, et limiter la consommation de café et d'alcool.

Privilégier les fruits et les légumes riches en vitamines A (carottes, myrtilles, cassis...).

Bien s'hydrater.

• **Ampoules**

Définition

Les ampoules sont des poches de liquide (sérum, plasma, sang ou pus) formées entre les deux couches supérieures de la peau. Elles apparaissent après des frictions ou des frottements répétitifs, des brûlures ou une infection. La cloque qui se forme à la surface de la peau protège en réalité les couches inférieures et accélère le processus de guérison.

Symptômes

Apparition des ampoules à la suite de frottements (par exemple :

chaussures inadaptées qui favorisent une irritation au niveau des orteils ou des talons, ou utilisation prolongée d'un outil qui va engendrer des lésions dans la surface interne des mains). Une forte exposition à la chaleur et des brûlures (à partir du deuxième degré) les font aussi apparaître.

Recette proposée : pour les ampoules de frottement (recette de l'herboriste Marie-Antoinette Mulot)

Faire cuire une ou deux feuilles de chou dans une casserole de lait. Laisser refroidir avant de les appliquer sur les ampoules, et ce jusqu'à ressentir un soulagement.

Si le contexte s'y prête, et si les cloques ne sont pas trop développées et ne risquent pas d'être crevées, frotter sur les zones lésées une feuille de plantain (*Plantago*) fraîchement cueillie.

Alternative : teinture mère de souci (*Calendula officinalis*)

Verser 10 gouttes dans un verre d'eau bouillie et y tremper une compresse avant de la poser sur l'ampoule durant 10 à 15 minutes. À effectuer trois à quatre fois par jour jusqu'à la cicatrisation.

Conseils

En prévention de longues randonnées : renforcer l'épiderme en frictionnant les pieds avec du jus de citron pendant 2 ou 3 semaines. Bien rincer.

Avant de commencer la marche : utiliser du talc pour assécher les

pieds.

En randonnée : porter deux paires de chaussettes (les frottements se produisent alors entre les chaussettes et non sur la peau).

Ne pas marcher longtemps avec des chaussures récemment achetées.

Enlever ses chaussures et ses chaussettes lors des pauses afin d'aérer les pieds.

En cas d'ampoules importantes ou infectées (pus, fièvre...), consulter un médecin, surtout dans un contexte de diabète.

Éventuellement, masser les pieds avec du « baume du pèlerin » avant chaque départ. Ce baume vendu par certains ordres monastiques et certains commerces se compose de cinq huiles essentielles (eucalyptus, camphre, sauge, girofle, menthe poivrée). Privilégier les fabrications artisanales.

• **Bouton de fièvre**

Définition

Le bouton de fièvre (ou herpès labial) est une maladie infectieuse, mais sans gravité. Son apparition est causée par virus se transmettant par contact direct ou indirect. Le froid, le soleil, la fatigue, le stress peuvent favoriser le développement de boutons de fièvre.

Symptômes

Avant l'apparition du bouton : fourmillements, démangeaisons, sensation de brûlure...

Une fois présente, la lésion se caractérise par un ensemble de petites ampoules contenant un liquide et se localisant sur le bord de la lèvre.

Recette proposée : tisane de mélisse (*Melissa officinalis*)

Éventuellement, ajouter de la brunelle (parties aériennes) (*Prunella vulgaris*). Moins vendue que d'autres plantes, elle peut toutefois être cueillie et séchée soi-même. Consulter un ouvrage ou un site consacré à la botanique pour bien la reconnaître et demander un avis expert. En cas de doute sur l'identification d'une plante, ne jamais la consommer.

QUANTITÉ À CONSOMMER

Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Boire au moins trois tasses par jour jusqu'à amélioration. Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 à 15 minutes à couvert.

NB : la mélisse peut également être consommée fraîche à raison de deux tasses par jour en la laissant infuser 15 à 20 minutes.

Action complémentaire : teinture mère d'échinacée (*Echinacea purpurea*)

20 à 25 gouttes diluées dans une boisson, 4 fois par jour pendant 3 semaines.

Alternative : macérat de bourgeons de noyer

(Juglans Regia)

Consommer pendant trois semaines à raison de trente gouttes réparties entre le matin et le soir.

Action complémentaire

Frotter en douceur une demi-gousse d'ail coupée en deux sur le bouton. Effectuer l'opération trois fois par jour.

Autre possibilité : à l'aide d'un coton de tige, appliquer sur le bouton une goutte des huiles essentielles de ravintsara (*Cinnamomum camphora*) et de tea tree (*Melaleuca alternifolia*).

Conseils

Pour renforcer l'immunité, privilégier les aliments tels que les champignons, les noix, les abricots...

Attention : même si les symptômes disparaissent, une personne infectée reste toujours contagieuse.

• Cicatrices

Définition

Marques plus ou moins importantes sur la peau. Il s'agit des séquelles d'une plaie ou d'une opération. Elles résultent d'un processus de réparation de la peau. Une exposition au froid et certaines maladies peuvent quant à elles favoriser l'apparition de crevasses. Une pression exercée par le poids du corps lorsque celui-ci est immobilisé longtemps engendre également certaines lésions (escarres).

Symptômes

Les crevasses sont parfois douloureuses. Les escarres peuvent engendrer des complications.

Recettes proposées selon le cas

CICATRICES POSTOPÉRATOIRES

Mélanger vingt-cinq gouttes d'huile végétale de sésame (*Sesamum indicum*) (attention aux allergies aux fruits à coques pour cette huile) ou de rose musquée (*Rosa rubiginosa*) avec cinq gouttes des huiles essentielles suivantes : ciste (*Cistus ladaniferus*) et géranium rosat (*Pelargonium Graveolens*). Masser matin et soir jusqu'à amélioration.

CREVASSES (TALONS, MAINS...)

Mélanger dans une noisette de beurre de karité une goutte des huiles essentielles suivantes : ciste (*Cistus ladaniferus*), géranium rosat (*Pelargonium Graveolens*) et lavande vraie (*Lavandula angustifolia*).

CICATRICES D'ACNÉ

Mélanger vingt-cinq gouttes d'huile végétale de noisette (*Corylus avellana*) avec 5 gouttes des huiles essentielles suivantes : géranium rosat (*Pelargonium Graveolens*) et tea tree (*Melaleuca alternifolia*). Masser 5 minutes tous les soirs jusqu'à amélioration.

PLAIES

Mélanger une teinture mère de souci (*Calendula officinalis*) avec

de l'eau (un volume de teinture pour quatre d'eau). En imbiber une compresse et la poser sur la plaie. Renouveler l'opération deux ou trois fois par jour. En cas de petite lésion : deux gouttes de teinture mère de souci sur un pansement. Le souci peut être remplacé par du miel de Manuka. Toujours recouvrir la plaie avec une gaze stérile et la nettoyer à l'eau savonneuse à chaque nouvelle opération.

ESCARRES

Cataplasme de feuilles de chou (bio de préférence) mi-cuites ou crues. Écraser les feuilles au rouleau à pâtisserie afin d'en faire sortir le suc. Au préalable, ôter la nervure centrale de chaque feuille. Poser environ trois ou quatre couches de feuilles écrasées sur les escarres et maintenir avec de la gaze ou un linge fin. Ne pas trop serrer le bandage. Laisser agir une heure. À poser deux fois par jour. Alterner avec des compresses de teinture mère de gotu-kola (*Centella asiatica*). Diluer un volume de teinture dans cinq volumes d'eau.

Conseils

Plaies : si une plaie semble importante ou infectée, et même douloureuse, consulter un médecin rapidement.

Escarres : en prévention, masser les parties du corps susceptibles de présenter des escarres afin de stimuler la circulation sanguine.

Éviter les linges de lit en matières synthétiques, qui favorisent la transpiration.

Suivi médical indispensable pour les personnes à risques ou déjà affectées.

• Coups de soleil et brûlures

Définition

Ces affections se traduisent par une lésion ou une destruction de l'épiderme, voire des structures sous-jacentes. Elles sont causées par l'exposition au soleil, à une chaleur ou un froid intenses, ou par un contact avec un agent physique, électrique, chimique...

Symptômes

Les brûlures, même superficielles, sont douloureuses. À des degrés plus importants, les lésions peuvent provoquer des infections et nécessiter une intervention (greffe).

Recette proposée : compresses au millepertuis (*Hypericum perforatum*)

Pour les cas les moins graves : imbiber une compresse de macérat huileux de millepertuis et la poser sur la zone affectée. Renouveler l'opération deux fois par jour.

Attention : le millepertuis étant photosensibilisant, ne pas s'exposer au soleil le temps du soin.

Alternative 1 : application de pomme de terre

Pour les petites brûlures : couper une tranche de pomme de terre crue et appliquer sur la partie affectée. Maintenir environ 15 minutes avec un bandage sans trop serrer. Renouveler l'opération jusqu'à ce que la douleur s'estompe. Si la douleur n'est pas intense, frotter doucement le morceau de pomme de terre sur la peau.

Alternative 2 : du baume au souci (*Calendula officinalis*) pour les brûlures superficielles et les coups de soleil de surface

Appliquer sur les zones concernées et masser. Se protéger la peau du soleil après application.

Pour une préparation de 10 pots de 15 ml : voir recette pas à pas (page 49).

Ingrédients :

- Huile essentielle de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) : 10 gouttes
- Macérat huileux de souci : 130 ml
- Cire d'abeille : 20 à 25 g

ASTUCE

Avec moins de cire, le baume aura une consistance plus molle et sera plus facile à appliquer sur une peau endolorie.

Pour la préparation du macérat : environ 25 à 30 grammes de fleurs pour 130 ml d'huile d'olive, ou 20 g pour 100 ml d'huile d'olive.

Alternative 3 : compresse de lait au vinaigre pour les coups de soleil bénins

Mélanger à parts égales lait et vinaigre blanc, et imbiber une compresse. Appliquer quelques minutes sur la peau.

Conseils

Si la peau est gonflée et douloureuse au toucher, un avis médical

est recommandé.

Si des cloques apparaissent et si la présence de fièvre ou de frissons se fait ressentir, consulter un médecin rapidement.

En complément à un soin : accompagner les repas de deux gousses d'ail par jour. Écraser les gousses et laisser reposer 10 minutes avant consommation.

• **Furoncle**

Définition

Infection aiguë d'un follicule pileux de la peau. On en attribue l'apparition à une bactérie, à un diabète de type 2 ou à la conséquence d'intolérances alimentaires.

Symptômes

Dans un premier temps : gros bouton rouge et douloureux. Dans un deuxième temps : présence de pus caractéristique de l'infection. Parties du corps le plus souvent affectées : visage, nuque, épaules, dos, cuisses, fessier.

Recette proposée : cataplasme à l'argile verte et à l'huile essentielle de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*)

Mélanger de l'argile et de l'eau pour former une pâte. Ajouter deux gouttes d'huile essentielle de lavande vraie. Appliquer le mélange bien frais sur un linge fin. Bander sans trop serrer. Retirer lorsque

l'argile devient chaude. Répéter l'opération plusieurs fois par jour jusqu'à disparition de l'inflammation.

Attention : un furoncle mal soigné peut entraîner une infection, voire des complications chez les personnes diabétiques, celles qui suivent un traitement par corticoïdes ou encore celles qui présentent un déficit immunitaire. Avant toute chose, il convient donc de prendre un avis médical.

Alternative ou en complément avec traitement externe : tisane à base de plantes séchées (mélange de 150 g)

- Bardane (racine) (*Arctium lappa*) : 20 g
- Bouleau (écorce) (*Betula alba*) : 20 g
- Fumeterre (*Fumaria officinalis*) : 20 g
- Pensée sauvage (*Viola tricolor*) : 20 g
- Plantain (*Plantago lanceolata*) : 30 g
- Pissenlit (racine) (*Taraxacum officinalis*) : 20 g
- Ortie (*Urtica dioica*) : 20 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant trois semaines. Une cuillère à soupe par tasse (20 à 25 cl). Boire entre les repas. Verser le mélange dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition et faire bouillir 1 minute. Laisser infuser 10 minutes.

Conseils

Privilégier les fruits (sauf les fruits acides) et les légumes verts.

Consommer de l'ail au cours des repas afin d'aider l'organisme à se libérer des substances toxiques. Boire suffisamment d'eau chaque jour.

Éviter les sucres et limiter les féculents.

• **Mycose des pieds**

Définition

Trouble également appelé « pied d'athlète » qui se manifeste par une infection provoquée par des champignons ou des levures parasites au niveau des orteils et de leurs ongles.

Symptômes

Irritations, brûlures, voire lésions sur les ongles.

Recette proposée : mélanges d'huiles essentielles

Mélanger une cuillère à soupe de macérat huileux d'ail ou d'huile d'amande douce avec deux gouttes des huiles essentielles suivantes : lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) et tea tree (*Melaleuca alternifolia*). Conserver dans un flacon bien fermé.

Appliquer trois fois par jour le mélange sur la zone concernée. Il est conseillé de procéder ainsi plusieurs mois de suite.

Pour le macérat huileux d'ail : 100 g d'ail haché pour deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Laisser macérer une semaine dans un petit bocal et filtrer.

Alternative 1 : tisane de lapacho (*Tabebuia impetiginosa*)

Le lapacho se trouve sous forme de poudre d'écorce.

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant trois semaines. Verser quatre cuillères à café de poudre dans un litre d'eau, faire bouillir 7 minutes environ et laisser infuser 5 minutes. Filtrer et boire.

Alternative 2 : remède à l'ail et au vinaigre

Couper une gousse d'ail et ajouter quelques gouttes de vinaigre blanc. Appliquer directement sur les zones affectées et maintenir au moyen d'un bandage. Retirer lorsque l'ail ne dégage plus de parfum. Répéter l'opération tous les jours jusqu'à amélioration.

Conseils

Toujours maintenir les pieds secs en privilégiant les chaussettes 100 % coton.

Bien se sécher les pieds après douches et bains.

Évitez les chaussures en matières synthétiques.

Consulter un médecin, le trouble pouvant abîmer les ongles ou bien manifester une pathologie sous-jacente.

• Piqûres d'insectes et morsures d'araignées

Définition

Morsures ou piqûres d'insectes, d'araignées, de scorpions apportant une substance vénéneuse ou irritante.

Symptômes

L'endroit attaqué présente rapidement une rougeur et un renflement plus ou moins important. Si un venin est puissant, il provoque des douleurs, voire un engourdissement.

Recette proposée : baume pour soulager les piqûres bénignes (moustique...)

Pour une préparation de 10 pots de 15 ml de baume : voir recette pas à pas (page 49).

Huiles essentielles à utiliser et proportions :

- Tea tree (*Melaleuca alternifolia* : (6 %) 9 ml (230 gouttes)
- Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) : (4 %) 8 ml (145 gouttes)
- Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) : (1,5 %) 2 ml (40 gouttes)
- Giroflier (clous) (*Syzygium aromaticum*) : (2,5 %) 4 ml
- Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) (3,5 %) 5 ml
- Macérat huileux de plantain (*Plantago sp.*) et de souci (*Calendula officinalis*) : (53,5 %) 80 ml
- Cristaux de menthol : 10,5 %, soit 15 à 16 g
- Cire d'abeille : 25 à 27 g

Pour le macérat huileux de plantain et de souci, utiliser : 40 à 45 g

de feuilles de plantain fraîchement cueillies, 23 g de fleurs de souci séchées, 80 à 90 ml d'huile d'olive.

Le plantain peut être utilisé seul.

ASTUCE

Toujours préparer les deux macérats séparément pour répondre à différentes utilisations.

Appliquer une petite quantité de baume sur la zone concernée et masser. Renouveler l'opération dès que le besoin s'en fait ressentir.

Alternative

Pour les piqûres et morsures bénignes, frotter la peau avec un morceau d'ail ou bien avec des feuilles froissées de persil, de plantain ou encore de feuilles de plants de tomate.

En cas de douleurs

Compresses avec infusion de fleurs d'arnica (*Arnica Montana*).

Appliquer et changer la compresse jusqu'à diminution de la douleur.

Conseils

Les piqûres de frelon et de guêpe peuvent être dangereuses, surtout en cas d'allergie. Dans ces circonstances, il s'agit d'une urgence médicale.

Si possible, ôter le dard et désinfecter.

D'autres piqûres peuvent aussi être potentiellement néfastes ou provoquer des allergies. Il est préférable de consulter un médecin. Il en est de même des piqûres de scorpion qui provoquent parfois des

symptômes (fièvre, nausée...) nécessitant une surveillance appropriée.

Toujours vérifier qu'il n'y a pas d'infection (abcès, douleur intense et persistante). Si c'est le cas, désinfecter la piqûre.

Généralement, si la douleur persiste au-delà de 24 heures, consulter un médecin (en cabinet ou dans un hôpital) ou bien contacter un centre antipoison.

• **Psoriasis**

Définition

Trouble se traduisant par une inflammation de la peau pouvant toucher différentes parties du corps (coude, genoux...). Cette maladie, non contagieuse et bénigne, résulte d'une accumulation de cellules mortes. Elle concerne plus particulièrement les peaux sèches. Dans certains cas, on l'attribue aussi à un état de choc émotionnel, à un fort épisode de stress, une grande fatigue...

Symptômes

Apparition de plaques rouges avec squames blanches, irritations...

Recette proposée : tisane à partir d'une décoction à base de plantes séchées (100 g)

- Bardane (*Arctium lappa*) : 20 g
- Pensée sauvage (*Viola tricolor*) : 20 g
- Bouleau (*Betula alba*) : 20 g
- Passiflore (*Passiflora incarnata*) : 20 g

- Ortie (*Urtica dioica*) : 20 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant trois semaines entre les repas. Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de trois semaines. Une cuillère à soupe (4 à 5 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser le mélange dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition et faire bouillir 5 minutes. Laisser infuser 10 minutes.

Alternative 1 : application d'huiles nourrissantes

Application de quelques gouttes sur les plaques de psoriasis (si elles ne sont pas trop étendues) de l'une de ces huiles : nigelle, calendula, millepertuis, olive ou coco. Le beurre de karité convient également. Pour le cuir chevelu : massage à l'huile de calendula ou d'amande douce. Masser les zones affectées et laisser poser 1 heure minimum avant de laver avec un shampooing doux.

Alternative 2 : une soupe aux orties et à l'ail pour le plaisir et le bien-être

Pour deux personnes : 400 g de céleri, 15 orties fraîches, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 pomme de terre, 1 cuillère à soupe d'huile de colza, sel, poivre.

1. Bien laver les orties et le céleri. Si possible, utiliser des gants et laisser égoutter.
2. Couper l'ail et l'oignon en gros morceaux.

3. Éplucher les pommes de terre et couper de gros dés, couper le céleri en tronçons.
4. Faire revenir ail et oignon avec l'huile dans une cocotte.
5. Ajouter les morceaux de pomme de terre et de céleri.
6. Verser de l'eau, ajouter les orties, le sel et le poivre (selon la quantité souhaitée).
7. Laisser cuire de 30 à 50 minutes à feu doux, surveiller et remuer.
8. Laisser refroidir avant de passer au blender pour obtenir une soupe assez liquide.
9. De nouveau, assaisonner au besoin et ajouter quelques pincées de levure de bière.
10. Servir bien chaud.

Conseils

Privilégier les produits frais (légumes, fruits) et les aliments riches en oméga-3 et oméga-6 (huile de colza, noix, graines de lin...).

Accompagner les plats de levure de germe de blé et de bière.
Pratiquer des exercices de relaxation : cohérence cardiaque, acupuncture, méditation...

• **Urticaire**

Définition

Trouble se traduisant par une éruption cutanée : plaques

rougeâtres (ou papules) en relief. On distingue deux types d'urticaire :

1. L'urticaire aiguë, caractérisée par une éruption de quelques heures à quelques jours.
2. L'urticaire chronique, apparaissant quotidiennement ou tous les deux/trois jours, pendant plusieurs semaines. Cette urticaire manifeste une maladie inflammatoire chronique de la peau qui disparaît au bout de quelques mois, voire de quelques années. L'urticaire est souvent allergique (aliments, médicaments, piqûres d'insectes...). Certains terrains y sont favorables : prédisposition génétique, grossesse, anxiété, stress, maladies auto-immunes...

Symptômes

Démangeaisons ou prurit. Dans la plupart des cas : disparition rapide, sans laisser de traces.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (100 g)

- Ortie (*Urtica dioica*) : 20 g
- Camomille allemande (*Matricaria recutita*) : 20 g
- Plantain (*Plantago sp*) : 20 g
- Pissenlit (racine) (*Taraxacum officinalis*) : 20 g
- Chicorée sauvage (*Cichorium intybus*) : 20 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Deux tasses par jour pendant trois semaines. Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Boire avant les repas. Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert.

Alternative 1 : bain de gingembre

Laisser infuser 125 g de rhizome sec dans 1,5 L d'eau pendant 10 minutes. Ajouter à l'eau du bain et y rester 10 à 15 minutes environ. Sécher en tapotant la peau avec une serviette. Le gingembre peut être remplacé par un verre de vinaigre de cidre (qui peut aussi être utilisé en compresse). Autre solution : hacher l'équivalent d'une cuillère à soupe de gingembre frais et le verser dans une tasse remplie de vinaigre de cidre. Faire bouillir plusieurs minutes. Diluer une cuillère à café de miel de thym et mélanger le tout à de l'eau tiède. Tamponner la peau avec un linge plusieurs fois par jour.

Alternative 2 : massage à l'huile de plantain aromatisée

Mélanger une goutte d'huile essentielle de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) dans une cuillère à café de macérat huileux de plantain (voir page 155) et masser la zone affectée.

Alternative 3 : application d'oignon frais

Appliquer des rondelles d'oignon sur les zones affectées. Protéger avec un bandage et laisser agir 30 minutes.

Alternative 4 : macérat de bourgeon de cassis

(Ribes nigrum) (sous avis médical recommandé)

Boire cinq à quinze gouttes par jour (en augmentant progressivement d'une goutte par jour) dans un verre d'eau. Boire trois fois par jour avant les repas pendant trois semaines.

Conseils

Consulter un médecin pour définir l'origine des crises et obtenir un conseil.

Éviter les facteurs déclenchants s'ils sont connus.

Pratiquer des exercices de relaxation (yoga, méditation...).

• **Verrues**

Définition

Trouble se traduisant par la formation d'une petite excroissance de forme irrégulière sur la surface de l'épiderme. Se localisant le plus souvent sur la plante des pieds ou sur les mains, elles sont causées par un virus de type papillomavirus via un contact direct ou indirect (eau, chaussures...) s'introduisant par de petites lésions de l'épiderme (coupures, crevasses, éraflures...).

Il existe cinq catégories de verrues. Si la plupart des verrues sont courantes et bénignes, certaines doivent faire l'objet d'une surveillance médicale, car elles peuvent manifester une pathologie sous-jacente. En cas de doute, consulter un médecin.

Symptômes

Rougeurs, irritations, douleurs.

Recette proposée : application externe d'une huile essentielle

Deux applications par jour d'huile essentielle de tea tree (*Melaleuca alternifolia*) ou bien de sarriette des montagnes (*Satureja montana*).

Verser deux gouttes sur une spatule ou sur un coton de tige et tamponner la verrue. Veiller à ne pas toucher la peau saine. Poursuivre jusqu'à amélioration.

Alternative 1 : application d'ail frais

Écraser une gousse d'ail et appliquer la pulpe tous les soirs en cataplasme.

Opération à effectuer pendant deux semaines environ. Une tranche de gousse fonctionne aussi bien, à condition de l'appliquer matin et soir.

Alternative 2 : application de sucs végétaux

Application directe du suc de feuilles de figuier ou de celui de tige fraîche de chélidoine (*Chelidonium majus*). Déposer localement quelques gouttes.

Attention : ne pas utiliser chez les enfants et les personnes à la peau sensible, et bien se laver les mains après utilisation. En cas de contact avec les yeux, rincer à l'eau claire et consulter un médecin.

Alternative 3 : application de teinture mère de chélidoine (*Chelidonium majus*)

Une ou deux applications par jour jusqu'à disparition de la verrue.

Conseils

Privilégier les aliments riches en oligo-éléments (cuivre, magnésium).

Solliciter un médecin pour une éventuelle cure de magnésium.

Ne pas marcher pieds nus à la piscine et porter des sandales.

Ne pas porter de chaussettes ni de chaussures mouillées.

Se laver les mains après avoir touché une verrue.

Ne pas serrer la main d'autrui pour éviter la transmission.

Ne pas enlever ni gratter les verrues.

• **Zona**

Définition

Le zona est une maladie infectieuse virale causée par la réactivation du virus varicelle-zona pendant un épisode de faiblesse immunitaire, de choc émotionnel, de surmenage...

Symptômes

Sensation de brûlure le long du trajet d'un nerf, picotements, démangeaisons, douleur intense (poitrine, abdomen, visage), vésicules rouges ou violacées se transformant en croûtes, fatigue, fièvre, maux de tête. Les vésicules apparaissent toujours d'un seul côté du corps.

Attention : urgence médicale si la région des yeux est touchée et que le nerf optique est atteint.

Dans tous les cas, consulter un médecin dès l'apparition de symptômes évoquant un zona.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 100 g)

- Bardane (racine) (*Arctium lappa*) : 35 g
- Mélisse (*Melissa officinalis*) : 20 g
- Échinacée (racine) (*Echinacea purpurea*) : 20 g
- Ortie (*Urtica dioica*) : 20 g
- Bouleau (feuilles) (*Betula alba*) : 15 g
- Prêle (*Equisetum arvense*) : 20 g
- Pissenlit (racine) (*Taraxacum officinalis*) : 20 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois à cinq tasses par jour pendant trois semaines entre les repas. Une cuillère à soupe (4 à 5 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser le mélange dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition et faire bouillir 3 minutes. Laisser infuser 10 minutes.

Alternative 1 : tisane de mélisse

Dès les premiers symptômes, boire une tisane de mélisse (*Melissa officinalis*) : une cuillère à café par tasse. Trois à cinq tasses par jour. Privilégier les feuilles fraîches.

Alternative 2 : cataplasme de chou

Pour apaiser les douleurs : applications de feuilles de chou contre

les douleurs. À renouveler plusieurs fois par jour si besoin est. Laisser tremper des feuilles dans de l'eau tiède. Retirer les nervures centrales. Écraser les feuilles avec un rouleau à pâtisserie pour faire sortir le suc. Appliquer les feuilles sur les zones affectées et les maintenir avec un linge fin ou une bande gaze sans trop serrer.

Alternative 3 : compresses de chardon béni (*cnicus benedictus*)

Faire infuser 50 g de sommités fleuris de chardon béni dans 1 L d'eau. Tremper un linge et appliquer 10 minutes en compresse sur la peau.

Conseils

Éviter le contact avec d'autres personnes, et plus particulièrement les enfants et les personnes âgées.

Ne pas gratter.

Privilégier les aliments riches en oméga-3 et oméga-6, en vitamines B, en acides aminés et en acides gras essentiels.

5

Recettes pour les troubles cardiovaseulaires

• Acné rosacée

Définition

Trouble se traduisant par une affection des petits vaisseaux sanguins du visage qui se dilatent. Il est souvent associé à une couperose, en lien avec une altération des glandes sébacées.

On en attribue la cause à l'hérédité (peau et yeux clairs), à des allergies (acariens), à une réaction excessive à la chaleur, à la ménopause, à des facteurs neuropsychiques et à la présence d'une bactérie dans l'estomac...

Consulter un médecin pour un diagnostic précis. Test et suivi médical conseillé.

Symptômes

Rougeurs, couperose, voire lésions plus importantes, papules et pustules.

Recette proposée : tisane à base d'une

décoction de plantes séchées (mélange de 200 g)

- Pensée sauvage (*Viola tricolor*) : 25 g
- Bardane (racine) (*Arctium lappa*) : 35 g
- Ginkgo (*Ginkgo biloba*) : 30 g
- Sureau (fleurs) (*Sambucus nigra*) : 20 g
- Chélidoine (*Chelidonium majus*) : 25 g
- Mélisse (*Melissa officinalis*) : 30 g
- Rhodiole (*Rodhiola rosea*) : 35 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant un mois avant les repas. Environ une cuillère à soupe (soit 4 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 20 minutes à couvert. Selon l'évolution, consulter un spécialiste.

Alternative 1 : de l'ail en gousse

Consommer tous les jours deux gousses d'ail.

Alternative 2 : de la rose contre la rosacée

Eau florale de rose en spray à vaporiser quatre fois par jour.

Alternative 3 : pour le plaisir, pesto convivial à l'ail des ours (*Allium ursinum*)

Ingrédients pour dix personnes : 170 g d'ail des ours, 70 g de

pignon de pin, 65 g de parmesan, 9 cuillères à soupe d'huile d'olive (135 ml environ), 2 à 3 pincées de sel.

1. Laver et sécher l'ail des ours.
2. Hacher et passer au blender avec l'huile.
3. Faire griller à sec les pignons de pin dans une poêle et les passer au blender.
4. Râper le parmesan.
5. Mélanger le tout (pignons, sel, huile à l'ail des ours, parmesan) et verser dans un contenant.
6. Ajouter en surface une cuillérée supplémentaire d'huile d'olive.
7. Fermer le contenant bien hermétiquement.

Se conserve une semaine au frais et peut se congeler.

Conseils

Limiter graisses animales, sucres rapides, café, thé, alcools et épices.

Privilégier les fruits frais et les aliments antioxydants (oignon, ail...).

Éviter sauna, bains et douches très chaudes, ainsi que les changements thermiques brusques, l'exposition au soleil, les exercices physiques intenses (cardio...), les produits cosmétiques contenant de l'alcool, du parfum ou des acides de fruits.

Préférer les pains dermatologiques aux véritables savons, les produits cosmétiques conçus pour les peaux intolérantes ainsi que

des laits dermonettoyants. Bien se protéger la peau (crèmes solaires), même en ville.

• Cholestérol

Définition

L'excès de cholestérol dans le sang est un facteur de risque pour les maladies du cœur et des vaisseaux. C'est le cholestérol LDL, que l'on distingue du « bon » cholestérol HDL. L'excès de cholestérol est causé par un trouble hormonal (thyroïde), un stress, une paresse hépatique, ou de mauvaises habitudes (alimentation trop riche, sédentarité).

Symptômes

Pas de symptômes apparents. Cependant, l'hypercholestérolémie tend à favoriser l'apparition de maladies (artérite, angine de poitrine, infarctus du myocarde...).

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 150 g)

Pour soutenir le métabolisme hépatique :

- Artichaut (feuilles) (*Cynara scolymus*) : 20 g
- Olivier (feuilles) (*Olea europaea*) : 20 g
- Curcuma (rhizome) (*Curcuma longa*) : 30 g
- Pissenlit (feuilles) (*Taraxacum officinalis*) : 30 g
- Menthe poivrée (*Mentha x piperita*) : 25 g

- Ail des ours (feuilles) (*Allium ursinum*) : 25 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Deux tasses par jour, matin et soir, avant les repas pendant trois semaines. Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de trois semaines. Une cuillère à soupe (soit 4 à 5 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser le mélange dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition et faire bouillir 2 à 3 minutes. Laisser infuser 10 minutes.

Alternative 1 : coup de pouce avec une huile essentielle (sous avis médical)

Consommer une goutte d'huile essentielle de romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis*) sur une boulette de mie de pain ou sur un comprimé neutre. Trois fois par jour.

Alternative 2 : coup de pouce avec du vinaigre de cidre

Boire deux ou trois cuillérées à soupe par jour de vinaigre de cidre.

Alternative 3 : des chips de pomme pour le plaisir

Prendre plusieurs pommes (bio de préférence), bien les laver et les peler. Découper les pelures à la taille voulue. Saupoudrer de cannelle et de cardamome et passer au four. Ajouter un peu de stévia et un peu de sucre roux.

Conseils

Un suivi médical est nécessaire.

Éviter les viandes rouges, les céréales, les laitages.

Privilégier les aliments hypcholestérolémiant, riches en oméga-3 (noix, poissons gras, fruits de mer, huiles de lin, de chanvre, de cameline...).

Manger des pommes tous les jours.

Cuisiner à l'ail, au laurier, et remplacer le beurre par l'huile d'olive, par exemple.

Éviter l'alcool et le tabac.

• **Hématome**

Définition

Les hématomes sont des épanchements de sang dans un tissu et qui résultent d'un choc ayant causé la rupture de vaisseaux sanguins.

Dans la plupart des cas, ils sont superficiels. Certains accompagnent un œdème ou caractérisent les claquages musculaires. Il est à noter qu'une fragilité vasculaire favorise leur apparition, tout comme certaines maladies graves, comme la leucémie.

Symptômes

Coloration de la peau en bleuté, rouge ou bien noir. Celle-ci évolue dans le temps, jusqu'à devenir jaunâtre et disparaître. Sur un ongle, la teinte devient noire (hématome sous-unguéal).

Recette proposée : compresse de teinture mère d'arnica (*Arnica montana*)

Mélanger un volume de teinture mère pour quatre volumes d'eau. Tremper un linge fin dans le mélange et appliquer en compresse sur l'hématome. Répéter l'opération deux à trois fois par jour.

Attention : ne jamais appliquer de teinture mère sur une plaie ouverte.

Alternative 1 : une super huile essentielle

Sur un hématome tout récent ou juste après le choc : appliquer une ou deux gouttes d'huile essentielle d'Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*).

Alternative 2 : massage de macérat huileux aromatisé

Avant formation de l'hématome (juste après le choc) : masser avec un mélange de macérat huileux d'arnica (*Arnica montana*) et de quelques gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne (une goutte pour une cuillère à soupe de macérat). Répéter l'opération deux à trois fois par jour.

Selon le cas, le mélange peut aussi être utilisé en compresse, en entourant la zone concernée avec une gaze imbibée maintenue avec un linge.

Pour le macérat huileux d'arnica : 35 g de fleurs fraîches (ou 100 g de fleurs séchées), 80 ml d'huile d'olive. Chauffer au bain-marie ou bien laisser macérer l'ensemble dans un bocal fermé entre trois et quatre semaines.

ASTUCE

Pour faire un baume facile à transporter (10 petits pots de 15 ml), ajouter 25 à 27 g de cire d'abeille et une dizaine de gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne (voir la préparation d'un baume pas à pas : page 49).

Alternative 3 : compresse de vinaigre

Imbiber un linge de vinaigre et poser sur l'hématome le plus rapidement possible. Laissez agir 10 minutes environ.

Conseils

Sur les parties fragiles du corps (œil), consulter un professionnel de santé.

• Hémorroïdes

Définition

Trouble se traduisant par une dilatation excessive des veines hémorroïdaires. Plusieurs facteurs tendent à favoriser l'apparition du trouble : constipation chronique, grossesse, faiblesse hépatique, veineuse, chaleur, trajets en avion fréquents...

Un avis médical est nécessaire, surtout en cas de saignements.

Des complications peuvent apparaître : thrombose interne ou externe, abcès, fissures anales.

Symptômes

Douleurs, notamment au moment des selles, irritations,

saignements.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 100 g)

- Hamamélis (*Hamamelis virginiana*) : 30 g
- Noisetier (feuilles) (*Corylus avellana*) : 20 g
- Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) : 30 g
- Pissenlit (feuilles) (*Taraxacum officinale*) : 25 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant trois semaines. Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert.

ASTUCE

Pour les femmes enceintes, remplacer la tisane par une infusion de graines de psyllium.

Alternative 1 : bain de siège qui soulage

Préparer une infusion avec un mélange de 50 g des plantes suivantes à parts égales dans 1 L d'eau : souci (*Calendula officinalis*), camomille allemande (*Matricaria recutita*), hamamélis (*Hamamelis virginiana*), achillée millefeuille (*Achillea millefolium*).

Prendre trois à quatre bains de 10 à 15 minutes par jour dans une eau froide ou tiède. Procéder ainsi pendant 15 à 20 jours.

Alternative 2 : bain de siège druidique

Préparer une décoction (laisser bouillir 20 minutes) à base d'écorce de chêne (*Quercus robur*), à raison de 20 à 50 g par litre d'eau. Bain de 10 à 15 minutes dans une eau froide ou tiède pendant deux à trois semaines.

Conseils

Éviter viandes, épices, café, thé et alcool.

Privilégier les aliments riches en fibres.

Boire suffisamment.

Éviter les vêtements serrés.

Éviter la position assise trop prolongée.

• **Hypertension artérielle**

Définition

Trouble se traduisant par une augmentation anormale de la pression du sang sur la paroi des artères. Se caractérise par une pression artérielle systolique supérieure ou égale à 140 mmHg et/ou une pression artérielle diastolique supérieure ou égale à 90 mmHg.

Le diagnostic médical doit reposer sur plusieurs consultations successives. Une fois celui-ci établi, un suivi médical est nécessaire, car le trouble peut engendrer de nombreuses complications (maladies cardiovasculaires, angine de poitrine, accident vasculaire cérébral, athérome, infarctus du myocarde, etc.).

Symptômes

Généralement, l'hypertension artérielle ne donne pas de signe

clinique. C'est pourquoi les médecins mesurent toujours la pression artérielle lors d'une consultation. Néanmoins, dans les cas avancés, elle peut provoquer vertiges, maux de tête, bourdonnements d'oreilles, troubles de la vision et saignements de nez.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 190 g)

- Olivier (feuilles) (*Olea europaea*) : 50 g
- Aubépine (fleurs) (*Crataegus oxyacantha*) : 50 g
- Hibiscus (calice/pétales) (*Hibiscus sabdariffa*) : 50 g
- Tilleul (fleurs) (*Tilia cordata*) : 40 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant trois semaines. Une cuillère à soupe rase (soit 3 à 4 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser le mélange dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition et faire bouillir 4 minutes. Laisser infuser 20 minutes.

Conseils

Privilégier fruits et légumes frais (banane, raisin, poireau, ail, oignon, céleri...) ou des aliments comme les graines de chia.

Éviter l'alcool, le tabac, le café.

Limiter la consommation de sel (eaux minérales riches en sodium y compris), de matières grasses d'origine animale et de viandes rouges.

Pratiquer une activité physique douce ou des exercices de relaxation (cohérence cardiaque, etc.).

• Jambes lourdes

Définition

Trouble se traduisant par une stagnation de sang dans les membres inférieurs. Il s'agit d'un dysfonctionnement du retour veineux.

Symptômes

Sensation de lourdeur parfois accompagnée d'un gonflement plus ou moins important, voire de cellulite. Attention : l'insuffisance veineuse peut engendrer des complications (varices, dilatations, varicosités, œdèmes, ulcères variqueux...). Demander conseil à un médecin. En cas de gonflements, de rougeurs, de douleurs soudaines... consulter un médecin en urgence.

Recette proposée : tisane à base d'une décoction de plantes séchées (mélange de 100 g)

Pour tonifier les parois veineuses :

- Hamamélis (*Hamamelis virginiana*) : 30 g
- Vigne rouge (*Vitis vinifera*) : 30 g
- Mélilot (*Melilotus officinalis*) : 30 g
- Cassis (feuilles) (*Ribes nigrum*) : 30 g
- Myrtillier (feuilles) (*Vaccinium myrtillus*) : 30 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant trois semaines. Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser le mélange dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition et laisser infuser 10 minutes.

Alternative : massage vasoconstricteur

Masser les jambes avec une pommade à base de marron d'Inde (*Aesculus hippocastanum*), deux à trois fois par jour.

Conseils

Éviter le tabac, les graisses cuites, les sucres raffinés.

Limiter le sel.

Boire de l'eau en quantité suffisante.

Privilégier les aliments riches en vitamines E et en oméga-3 (noix, noisettes, huile de tournesol, avocat, poissons gras, œufs...), les fruits rouges ainsi que les fruits et légumes (choux, brocolis...).

Privilégier les plats au curcuma et à l'ail, voire en consommer une gousse crue le matin à jeun.

Muscler les jambes avec des exercices doux : marches, montée d'escaliers.

Éviter de porter des vêtements trop serrés.

Dès que l'occasion le permet, notamment le soir, surélever les jambes.

• Rétention d'eau

Définition

Trouble se traduisant par un gonflement provoqué par une accumulation d'eau dans les tissus de l'organisme. Ces œdèmes peuvent se développer dans les organes et dans différentes parties du corps : jambes, chevilles, ventre, bras, doigts... Plusieurs facteurs peuvent favoriser la rétention d'eau : alimentation trop riche en sel, déséquilibre hormonal (pendant la grossesse, la ménopause...), traitements médicamenteux (traitements hormonaux...), certaines pathologies (insuffisance hépatique, cardiaque, rénale veineuse...), chaleur, immobilité prolongée.

Il existe une rétention d'eau bénigne et une rétention liée à un dysfonctionnement de l'organisme. Il convient donc de consulter un médecin.

Symptômes

Sensation de gonflement, de ballonnement, prise de poids très rapide.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 100 g)

Pour les rétentions d'eau bénignes :

- Frêne (feuilles) (*Fraxinus excelsior*) : 20 g
- Cerisier (pédoncules) (*Prunus cerasus*) : 20 g
- Pissenlit (feuilles) (*Taracaxum officinale*) : 20 g
- Piloselle (*Hieracium pilosella*) : 20 g
- Prêle (*Equisetum arvense*) : 20 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant trois semaines. Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert. Ne pas prolonger la cure. Si le trouble persiste, consulter un médecin.

Alternative : salade de pissenlit pour le plaisir et le bien-être

Cueillir des rosettes de jeunes pissenlits et les laver. Préparer une vinaigrette à base d'huile d'olive. Ajouter de l'ail écrasé et un œuf mollet (cuisson de 6 minutes).

Conseils

Limiter le sel.

Consommer suffisamment de protéines.

Privilégier les céréales complètes.

Privilégier les aliments favorisant l'élimination de l'eau (oseille, céleri, artichaut, endive, asperge raifort, betterave rouge, papaye, ananas...), les aliments riches en vitamines C, en oméga-3 et oméga-6.

Cuisiner à l'ail et à l'oignon.

Boire 1 litre à 1,5 L d'eau par jour.

Éventuellement, drainage lymphatique sur avis médical.

• Varices

Définition

Trouble se traduisant par une dilatation de veines conduisant à les

déformer. Il se développe plus particulièrement au niveau des membres inférieurs. Il manifeste souvent une insuffisance veineuse chronique. Lorsque le trouble apparaît dans la zone œsophagienne, il traduit une grave pathologie du foie. Les varices peuvent présenter des complications : plaies variqueuses, saignements, voire thrombose et phlébite, qui relèvent d'une urgence médicale (embolie pulmonaire).

Symptômes

Sensation de jambes lourdes, veines boursouflées, bleutées et bien visibles.

Recette proposée : tisane à base d'une décoction de plantes séchées (mélange de 100 g)

- Vigne rouge (*Vitis vinifera*) : 25 g
- Hamamélis (*Hamamelis virginiana*) : 20 g
- Cyprès (cônes) (*Cupressus sempervirens*) : 25 g
- Pissenlit (feuilles) (*Taraxacum officinale*) : 20 g
- Renouée des oiseaux (*Polygonum aviculare*) : 20 g
- Souci (*Calendula officinalis*) : 20 g
- Lamier blanc (*Lamium album*) : 20 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant trois semaines. Environ une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser le mélange dans une

casserole d'eau froide, porter à ébullition et faire bouillir pendant 2 minutes. Laisser infuser 10 minutes.

Alternative 1 : massage aromatique

Mélanger quatre gouttes d'huile essentielle de cyprès (*Cupressus sempervirens*) et deux d'hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*) dans une cuillère d'huile d'olive (ou bien d'amande douce). Masser en commençant par les pieds et en terminant par les cuisses.

Alternative 2 : bain de pieds frais

Verser deux ou trois poignées de feuilles de plantain et de vigne rouge dans 1 litre d'eau froide et faire bouillir entre 15 et 20 minutes avant de laisser refroidir. Ajouter la tisane issue de cette décoction dans l'eau (fraîche) du bain de pieds. Procéder ainsi une ou deux fois par jour. Prendre chaque bain pendant 10 à 15 minutes.

Conseils

Limiter le sel et boire de l'eau en quantité suffisante.

Éviter le tabac, le café, le thé, les graisses cuites, les sucres raffinés, les viandes rouges, les épices et l'alcool.

Privilégier l'ail ainsi que les aliments riches en fibres, en vitamines E et en oméga-3 (noix, noisettes, avocat, poissons gras, œufs...), les fruits rouges et les légumes (choux, brocolis...).

Marcher au moins 20 à 30 minutes par jour et pratiquer une activité sportive douce pour stimuler la circulation veineuse.

Massage de jambes en fin de journée.

Éviter les saunas et les bains trop chauds.

6

Recettes pour les troubles locomoteurs

• Arthrite

Définition

Trouble se traduisant par une inflammation des articulations causée par une accumulation de toxines d'origine alimentaire ou bactérienne. On distingue la monoarthrite, lorsqu'une seule articulation est touchée, de la polyarthrite, lorsque le trouble concerne plusieurs articulations.

Symptômes

Gonflement au niveau des articulations, coloration rouge, douleurs importantes, surtout la nuit et au réveil, mobilité réduite, voire fatigue et fébrilité. Attention : une consultation médicale s'impose.

Recette proposée : tisane à base d'une décoction de plantes séchées (mélange de 150 g)

- Artichaut (*Cynara scolymus*) : 15 g
- Cassissier (feuilles) (*Ribes nigrum*) : 35 g

- Ortie (*Urtica dioica*) : 35 g
- Reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*) : 35 g
- Vergerette du Canada (*Erigeron canadensis*) : 30 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant trois semaines. Environ une cuillère à soupe (soit 4 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser le mélange dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition et faire bouillir. Laisser infuser 5 minutes.

Alternative 1 : cataplasme aromatisé à l'argile verte

Mélanger de la poudre d'argile verte à de l'eau jusqu'à obtenir une pâte assez compacte.

Ajouter une à deux gouttes de ces huiles essentielles par cuillère à soupe : gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) et eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*). Appliquer sur les articulations concernées. Laisser agir 30 à 50 minutes.

Astuce

Pour que l'argile ne sèche pas trop vite, hydrater avec de l'eau en spray. Renouveler l'opération 3 fois par jour.

Alternative 2 : baume pour soulager les douleurs

Appliquer une petite quantité de baume sur les articulations concernées.

Pour une préparation de 10 pots de 15 ml : voir recette pas à pas (page 49).

Huiles à utiliser :

- Huile végétale d'harpagophytum (*Harpagophytum procumbens*) : (23 %) soit 35 ml environ
- Huile végétale de calophylle (*Calophyllum inophyllum*) : (23 %) soit 32 ml
- Huile essentielle de gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) : (6 %) soit 9 ml (180 gouttes)
- Huile essentielle de genévrier (*Juniperus communis*) : (5 %) soit 7 ml (140 gouttes)
- Huile essentielle d'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) : (6 %) soit 9 ml (180 gouttes)
- Huile essentielle de katafray (*Cedrelopsis grevei*) (7 %) soit 10 ml (200 gouttes)

Menthol : 20 g ; cire d'abeille : 28 g ; vitamine E : 1 à 2 gouttes.

Alternative 3 : un vin de cassis pour le plaisir

Dans du vin rouge (2 bouteilles), faire macérer pendant 3 jours 500 g de grains de cassis bien mûrs et préalablement écrasés. Filtrer en pressant. Verser le jus dans une casserole. Ajouter 500 g de sucre roux cristallisé. Chauffer à feu doux jusqu'à obtenir un liquide mousseux. Laisser refroidir. Ajouter deux verres d'eau-de-vie en remuant (option). Mettre en bouteille. Attention à la teneur en sucre : consommer avec modération.

Conseils

Boire suffisamment d'eau tous les jours.

Privilégier les aliments riches en oméga-3 et consommer de préférence : ail, artichaut, banane, céleri, citron, poire, pomme de terre, radis noir...

Éviter les aliments riches en acide oxalique, en acide urique et en purines (oseille, épinard, rhubarbe, viande rouge, gibier, porc, mouton...) ainsi que le café, l'alcool, les laitages (vache), et les graisses cuites.

Pratiquer une activité sportive douce telle que le qi gong, excellent pour les articulations.

• Arthrose

Définition

Trouble se traduisant par une altération du cartilage articulaire, avec destruction progressive, touchant colonne vertébrale, genoux, doigts et chevilles. La cause est souvent due à plusieurs facteurs (héritérité, usure, sport intensif, obésité, carences en calcium, silice...).

Consulter un médecin.

Symptômes

Douleurs mécaniques, raideurs, contractures, déformation des articulations.

Recette proposée : tisane à base de plantes

séchées (mélange de 180 g)

- Cassis (feuilles) (*Ribes nigrum*) : 30 g
- Reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*) : 30 g
- Ortie (*Urtica dioica*) : 30 g
- Frêne (*Fraxinus excelsior*) : 30 g
- Saule blanc (*Salix alba*) : 30 g
- Pissenlit (feuilles) (*Taraxacum officinale*) : 30 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Deux tasses par jour pendant 3 semaines. Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de 3 semaines. Une cuillère à soupe (soit 3 à 4 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser le mélange dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition et faire bouillir 2 minutes. Laisser infuser 10 minutes.

Alternative 1 : teinture mère d'harpagophytum/griffe du diable (*Harpagophytum procumbens*)

Boire deux fois par jour en dehors des repas trente gouttes diluées dans un verre d'eau.

Alternative 2 : infusion de pomme et de gingembre pour le plaisir et le bien-être

Couper trois pommes en rondelles ainsi qu'une racine de gingembre épluchée. Faire bouillir dans 1 litre d'eau. Filtrer. Boire à volonté.

Alternative 3 : délicieuse salade de radis noir pour le plaisir

Laver et râper du radis noir ainsi que des carottes. Découper finement du céleri branche ou râper du céleri rave et quelques quartiers de pomme. Mélanger. Ajouter de la coriandre fraîche, un peu d'ail, du poivre. En option : curcuma en poudre. Assaisonner avec de l'huile d'olive, du poivre, du citron et une pincée de sel de Guérande. Se déguste avec une viande blanche (volaille).

Conseils

Éviter alcool, sodas, pain blanc, sucres raffinés, graisses cuites, charcuterie, viande rouge...

Privilégier les aliments riches en oméga-3, le curcuma, le céleri, le persil, le cerfeuil, le cresson, le citron, la pomme, la carotte, le raifort, le chou, le fenouil, les fruits rouges, le radis noir, le radis rose, le pollen...

Boire suffisamment d'eau tous les jours.

Pratiquer une activité sportive douce (qi gong, natation...).

• **Contractions musculaires**

Définition

Trouble se traduisant par une contraction brusque et involontaire d'un muscle ou de ses fibres. Douloureux et prolongé, il touche particulièrement les sportifs (mollets et pieds). Mais il survient également sous la forme de torticolis, de raideurs, notamment au niveau du dos. Ce trouble est une réaction survenant lors d'un effort

prolongé et intense, lorsque le muscle sollicité subit un étirement trop important. La fatigue musculaire peut également provoquer une contraction.

Symptômes

Contraction durable, douleur persistante, muscle dur au toucher, voire léger gonflement. Mobilité réduite.

Recette proposée : massage à l'huile d'arnica aromatique

Dans une cuillère à soupe de macérat d'arnica (*Arnica montana*), mélanger les huiles essentielles suivantes : trois gouttes de sapin baumier (*Abies balsamea*) (ou bien de gaulthérie couchée/*Gaultheria procumbens*), deux gouttes d'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*). Masser 10 minutes environ la zone concernée. Renouveler l'opération plusieurs fois par jour si besoin est.

Alternative 1 : tisane à base de plantes séchées (mélange de 100 g)

- Partenelle (*Tanacetum parthenium*) : 30 g
- Romarin (*Rosmarinus officinalis*) : 20 g
- Pissenlit (racine) (*Taraxacum officinale*) : 25 g
- Pin sylvestre (bourgeons) (*Pinus sylvestris*) : 25 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour (voire quatre/cinq en cas de crise) pendant une semaine. Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 15 minutes à couvert.

Alternative 2 : massage à l'huile d'arnica aromatique

Dans une cuillère à soupe de macérat d'arnica (*Arnica montana*), mélanger trois gouttes d'huile essentielle de lavande aspic (*Lavandula latifolia*). Masser 10 minutes environ la zone concernée. Renouveler l'opération au besoin plusieurs fois par jour.

Conseils

Privilégier les aliments riches en magnésium (fruits de mer, lentilles, haricots secs, bananes, fruits secs...) et en fer.

Limiter les viandes grasses, le sucre raffiné, les aliments riches en gluten, la caféine, l'alcool (surtout les vins blancs et rosés, et le champagne), le tabac...

Boire au moins 1,5 L d'eau par jour.

Bien s'échauffer avant un effort.

• Courbatures

Définition

Trouble se traduisant par des douleurs musculaires résultant directement d'un effort physique, de la fièvre et de la fatigue. Ces

douleurs sont dues à des microlésions des fibres musculaires. Les muscles sont alors durs et fatigués.

Symptômes

Douleurs et mobilité réduite.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 100 g)

- Reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*) : 20 g
- Ortie (*Urtica dioica*) : 30 g
- Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) : 20 g
- Cassis (*Ribes nigrum*) : 30 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant trois semaines. Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl).

Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert.

Alternative : massage aux huiles essentielles

Mélanger deux à trois gouttes des huiles essentielles suivantes dans une cuillère à soupe d'huile d'arnica : gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) et de niaouli (*Melaleuca quinquenervia cineolifera*). Frictionner les muscles avant et après l'effort.

L'huile d'arnica (*Arnica montana*) (ou de souci/*Calendula*) est facile à trouver dans le commerce, mais elle peut être réalisée soi-même par macération huileuse : voir recette pas à pas (page 49) avec

200 g de fleurs fraîches ou 500 g de fleurs sèches pour 50 cl d'huile végétale environ.

Alternative 2 : bain au thym

Prendre un bain chaud enrichi de 1 L d'infusion de thym.

Alternative 3 : pour le plaisir, un smoothie de betterave

Pour quatre verres : une betterave rouge (ou de la poudre dans un commerce spécialisé), une pomme, deux bananes, deux yaourts nature, deux cuillères à soupe de sucre roux (ou de stévia, de miel ou encore de sucre de fleur de coco).

1. Peler et couper les fruits en morceaux.
2. Mixer les morceaux avec les yaourts et le sucre.
3. Consommer tout de suite.

On peut remplacer les bananes par une autre betterave et les yaourts par 300 ml de lait de coco, un peu de fleur de sel et de citron vert pressé.

Conseils

Laisser le muscle abîmé au repos et privilégier une activité douce afin de continuer à bien irriguer les muscles.

Avant le sport : toujours s'échauffer, s'étirer et s'hydrater.

Privilégier les aliments antioxydants.

Si la douleur persiste, consulter un médecin.

• Crampes

Définition

Trouble se traduisant par une contraction brusque d'un muscle ou de ses fibres. Douloureux et prolongé, il reste limité dans le temps. Il est dû à un excès d'acide lactique causé par une mauvaise oxygénation des muscles. On en attribue souvent l'origine à une carence en fer, une capacité respiratoire peu performante ou un entraînement insuffisant. Si les crampes sont récurrentes, consulter un médecin. Les troubles de la thyroïde peuvent provoquer des crampes.

Symptômes

Contraction soudaine et douloureuse après un effort, mais également au repos.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 100 g)

- Cerisier (pédoncules) (*Prunus cerasus*) : 20 g
- Ortie (*Urtica dioica*) : 20 g
- Tilleul (aubier) (*Tilia cordata*) : 20 g
- Vigne rouge (*Vitis vinifera*) : 20 g
- Romarin (*Rosmarinus officinalis*) : 20 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant une semaine. Pendant la crise, six

tasses quotidiennes pendant trois jours. Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert.

Alternative 1 : compresses ou bains au vinaigre de cidre

Appliquer sur le muscle affecté une compresse imbibée de vinaigre de cidre et laisser reposer 10 minutes environ. L'opération peut être remplacée par un bain avec deux verres de vinaigre de cidre.

En cas de crampes nocturnes : boire deux cuillères à café de vinaigre de cidre diluées dans un verre d'eau avec une cuillère à café de miel de thym. Boire trois fois par jour jusqu'à amélioration.

Alternative 2 : massage aromatique

Dans deux cuillères à soupe de macérat huileux d'arnica (*Arnica montana*), mélanger les huiles essentielles suivantes : une goutte de romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis*), deux gouttes de gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*), une goutte de lavandin super (*Lavandula burnatii*), deux gouttes de pin sylvestre (*Pinus sylvestris*). Masser la zone affectée avec une petite quantité de mélange pendant 10 minutes environ. Renouveler trois fois par jour.

Conseils

Privilégier les aliments riches en magnésium et en fer (voir « contractions musculaires »).

Éviter le sucre raffiné, les aliments riches en gluten, la caféine, l'alcool et le tabac. Limiter les viandes grasses.

Boire au moins 1,5 L d'eau par jour.

Bien s'échauffer avant un effort.

• Déchirure musculaire

Définition

La déchirure musculaire, ou le claquage musculaire, est une rupture de fibres musculaires généralement associée à une hémorragie locale. La blessure est provoquée par un choc lorsque le muscle est contracté ou bien tendu. Il peut également survenir lorsque celui-ci n'est pas suffisamment échauffé, ou qu'il n'a pas été bien soigné lors d'une précédente déchirure ou d'un autre traumatisme.

Symptômes

Grande douleur, même au repos, hémorragie interne et œdème.

Consulter un médecin.

Recette proposée : cataplasme de consoude et d'argile verte

Mélanger 150 g de poudre d'argile et 150 g de racine séchée de consoude (*Symphytum officinale*) en poudre. Ajouter de l'eau et remuer jusqu'à obtenir une pâte molle. Appliquer sur la zone affectée, recouvrir d'un linge et laisser reposer deux heures environ. Humidifier le cataplasme avec de l'eau en spray pour éviter le dessèchement de l'argile. Renouveler l'opération.

Consulter un médecin si la douleur persiste.

Alternative 1 : macérat huileux d'arnica aux huiles essentielles

Pour 100 ml de macérat huileux d'arnica (*Arnica montana*), ajouter les huiles essentielles suivantes : 13 ml d'hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*) (266 gouttes), 7 ml de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) (140 gouttes) et 7 ml de romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis camphoriferum*) (140 gouttes). Appliquer en petites quantités et masser la zone concernée. Renouveler régulièrement l'opération jusqu'à amélioration.

Alternative 2 : compresse d'infusion d'arnica

Faire infuser durant 10 minutes 20 g de fleurs séchées d'arnica dans 1 L d'eau bouillie. Laisser refroidir. Appliquer une compresse imbibée de l'infusion sur la zone concernée. Renouveler l'opération plusieurs fois par jour.

En complément : bain décontractant au sel d'Epsom

Utiliser trois poignées de sel d'Epsom (ou de gros sel) pour trois litres d'eau. Rester dans ce bain pendant 20 minutes environ.

Conseils

Laisser la partie du corps concernée au repos.

Limiter les graisses cuites, les frites, le sucre, l'alcool, les laitages, le café...

Privilégier les poissons, œufs, légumineuses, épinards, carottes, brocolis, oranges, papayes...

Boire beaucoup d'eau tous les jours.

• **Entorse**

Définition

Distension bénigne des ligaments, ou traumatisme articulaire causé par une torsion ou un étirement trop brutal. L'entorse est grave en cas de rupture des ligaments maintenant les articulations.

Symptômes

Douleur intense, gonflement, hématome, voire trouble de la mobilité dans les cas graves. Consulter un médecin si la douleur perdure plus d'une journée.

Recette proposée : cataplasme de chou

Laver et essuyer les feuilles de chou. Penser à ôter la nervure centrale. Écraser les feuilles avec un rouleau à pâtisserie afin de faire émerger le suc. Appliquer deux ou trois épaisseurs de feuilles sur la zone concernée. Recouvrir d'un linge et maintenir l'ensemble avec une bande sans trop serrer. Laisser reposer 5 ou 6 heures ou une nuit complète au maximum. Renouveler au besoin.

Si des picotements se font ressentir et qu'ils sont difficiles à supporter, retirer le cataplasme et rincer à l'eau froide.

Alternative 1 : cataplasme de consoude

Laver et râper des racines de consoude (*Symphytum officinale*). Appliquer directement les racines râpées sur la zone concernée, et

recouvrir de gaze et d'une bande pour maintenir l'ensemble. Laisser agir toute la journée ou bien toute la nuit.

Alternative 2 : baume de consoude aromatique

Pour une préparation de 10 pots de 15 ml de baume : voir recette pas à pas (page 49).

Huiles à utiliser avec 30 g environ de cire d'abeille : 10 gouttes des huiles essentielles de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) et de géranium rosat (*Pelargonium Graveolens*).

Pour le macérat huileux de consoude : 170 ml d'huile d'olive et 45 g de racine de consoude bien lavée et très finement hachée. La macération peut être effectuée par bain-marie (voir recette page 45) ou par exposition solaire. Pour celle-ci : placer les racines dans un bocal et recouvrir d'huile. Laisser macérer quatre ou six semaines (été) ou bien davantage au printemps (au moins deux semaines de plus).

Alternative 3 : tisane à base de plantes séchées (mélange de 100 g)

- Cassis (*Ribes nigrum*) : 60 g
- Bouleau (*Betula alba*) : 60 g
- Frêne (*Fraxinus excelsior*) : 40 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant 10 à 15 semaines. Une cuillère à soupe et demie (soit 6 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser de l'eau

frémissante (85-95 °C) sur le mélange. Laisser infuser 10 minutes à couvert.

Conseils

Laisser la partie du corps concernée au repos et consulter un médecin si la douleur persiste.

Pendant la convalescence, privilégier les céréales complètes et les aliments riches en oméga-3 et en protéines : viandes, poisson, tofu, œufs, noix...

Penser également à consommer de l'huile de tournesol, de l'ananas, de la papaye, du curcuma...

En prévention, porter des bandes de maintien au besoin (si ligaments fragiles) ou protéger les articulations selon le sport pratiqué.

• **Goutte**

Définition

Trouble se manifestant par un dépôt d'acide urique au niveau d'une articulation et qui engendre une inflammation. On attribue la goutte à une trop grande quantité d'acide urique dans le sang qui, de ce fait, empêche les reins d'éliminer normalement les protéines dans l'organisme. En général, le trouble touche le gros orteil, les chevilles, les genoux, les coudes, les poignets, les doigts...

Symptômes

Douleur vive, gonflement des articulations concernées, voire

déformation.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 200 g)

- Cassis (*Ribes nigrum*) : 30 g
- Prêle (*Equisetum arvense*) : 30 g
- Pissenlit (*Taraxacum officinale*) : 30 g
- Ortie (*Urtica dioica*) : 40 g
- Bouleau (*Betula alba*) : 40 g
- Frêne (*Fraxinus excelsior*) : 30 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant trois semaines 30 minutes avant les repas. Une cuillère à soupe et demie (soit 6 g environ) par tasse (20 à 25 cl). Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 5 minutes à couvert.

Alternative 1 (voire en complément) : macérat de bourgeon de cassis (*Ribes nigrum*)

Prendre cinq à quinze gouttes par jour entre les repas et jamais après 16 h 00. On peut diluer les gouttes dans un verre d'eau, ou bien directement déposer les gouttes sur la langue et les garder quelques secondes dans la bouche avant d'avaler.

Alternative 2 : tisane à base de plantes séchées

Tisane de queues/pédoncules de cerise (*Prunus cerasus*), à raison d'une poignée pour 1 L d'eau. Boire deux à quatre tasses par jour. Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert.

Conseils

Boire suffisamment d'eau tous les jours.

Éviter l'alcool, surtout bière et vin blanc.

Éviter les protéines pendant 1 à 3 jours (viandes rouges, charcuterie, volailles, poissons gras, fruits de mer, lentilles, épinards, chou-fleur, asperges, oseille, champignons...).

Privilégier les choux, pommes, poires, tomates...

• **Sciatique**

Définition

La sciatique correspond à une inflammation d'un des deux nerfs sciatiques comprimé au niveau des vertèbres lombaires (L4 et L5).

Ces nerfs partent des lombaires et des vertèbres sacrées, et rejoignent la face postérieure des jambes et les orteils. Le trouble peut apparaître après un traumatisme ou un mauvais mouvement, un décalage du bassin, un effort, notamment en cas de faiblesse musculaire dans cette zone. Elle peut être liée à une hernie discale, etc., voire une tumeur.

Un conseil médical est indispensable.

Symptômes

Douleur dans le bas du dos ou la fesse, et pouvant s'étendre de la face postérieure de la cuisse jusqu'au pied. Si la douleur se localise sur la face supérieure de la jambe, le trouble touche le nerf crural.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 150 g)

- Reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*) : 35 g
- Saule blanc (*Salix alba*) : 35 g
- Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) : 30 g
- Peuplier (bourgeons) (*Populus nigra*) : 25 g
- Ortie (*Urtica dioica*) : 25 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour. Une cuillère à soupe (soit 3 à 4 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser le mélange dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition et faire bouillir. Laisser infuser 10 minutes.

Alternative 1 : massage au macérat huileux de millepertuis

Cueillir les fleurs et boutons de millepertuis et les laisser sécher quelques heures afin d'éliminer le plus d'humidité possible. Préparer le macérat par bain-marie (voir page 45) ou bien par exposition au soleil si le climat le permet (de préférence en été).

Pour une macération solaire : remplir de fleurs un ou plusieurs pots en verre (environ de moitié ou des deux tiers) et recouvrir d'huile d'olive.

Fermer les bocaux et les exposer au soleil en veillant à les couvrir d'un torchon fin. Laisser macérer quatre à huit semaines. Après cette période, lorsque l'huile est devenue rouge, filtrer en pressant bien et conserver dans un nouveau contenant.

Masser la zone douloureuse, notamment au niveau des lombaires.

Attention : ne pas s'exposer au soleil jusqu'à 6 heures après l'application du macérat, car le millepertuis est photosensibilisant.

Alternative 2 : teinture mère de millepertuis (*hypericum perforatum*) (sous avis médical)

Diluer vingt-cinq gouttes dans un verre d'eau, à raison de quatre prises par jour. Si la crise est importante : boire cinquante gouttes trois fois par jour. Effectif après plusieurs semaines.

Conseils

À titre préventif : adopter de bonnes postures, entretenir musculature dorsale et souplesse par des activités physiques douces (marche, yoga...), renforcer la musculature abdominale.

Privilégier une alimentation riche en oméga-3.

• **Tendinite**

Définition

Trouble se traduisant par une lésion inflammatoire des tendons (à l'extrémité des muscles), d'origine traumatique (effort trop violent ou trop intense, traction excessive ou répétitive), rhumatismale, voire infectieuse (dents).

Symptômes

Douleur importante, mobilité réduite et douloureuse, voire douleur pendant la nuit.

Consulter un médecin afin d'établir un diagnostic.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 200 g)

- Reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*) : 45 g
- Cassis (feuilles) (*Ribes nigrum*) : 50 g
- Frêne (*Fraxinus excelsior*) : 40 g
- Ményanthe (*Menyanthes trifoliata*) : 35 g
- Ortie (*Urtica dioica*) : 30 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois à quatre tasses par jour pendant trois semaines. Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de trois semaines. Une cuillère à soupe (soit 4 g) par tasse (20 à 25 cl). Boire entre les repas. Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert.

Alternative : baume pour soulager les douleurs, formule externe à base d'huiles essentielles

Pour une préparation de 10 pots de 15 ml de baume : voir recette pas à pas (page 49).

Huiles à utiliser et proportions :

- Macérât huileux de gingembre (*Zingiber officinalis*) : (44 %) soit 63 ml environ
- Huile essentielle de gingembre (*Zingiber officinalis*) : (10 %) soit 15 ml (300 gouttes)
- Huile essentielle de gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) : (6 %) soit 9 ml (180 gouttes)
- Huile essentielle de camphre (*Cinnamomum camphora*) : (5 %) soit 7 ml (140 gouttes)
- Huile essentielle de poivre noir (*Piper nigrum*) : (6 %) soit 9 ml (180 gouttes)
- Huile essentielle de citron (*Citrus limon*) : (8 %) soit 12 ml (240 gouttes)
- Huile essentielle de curcuma (*Curcuma longa*) : (2 %) soit 3 ml (60 gouttes)

Menthol : 10 g ; cire d'abeille : 22 g ; vitamine E : 1 à 2 gouttes.

Appliquer une petite quantité de baume sur les articulations concernées. Massage doux plusieurs fois par jour.

Pour le macérat huileux : 63 ml d'huile d'olive, et un ou deux rhizomes de gingembre pelés et coupés en morceaux. Méthode du bain-marie : voir recette pas à pas (page 49).

Conseils

Mettre impérativement le membre affecté au repos.

Privilégier les oméga-3, les céréales complètes, les légumes verts, le gingembre...

Éviter ou limiter les viandes rouges, les graisses cuites, les laitages

(vache)...

Boire suffisamment d'eau tous les jours et au moins 2 litres en cas de pratique sportive régulière.

Pratique sportive douce et régulière (hors crise).

7

Recettes pour les troubles hormonaux et uro-génitaux

• Aménorrhée

Définition

Trouble se traduisant par une absence de règles sans lien avec une grossesse. Il peut se manifester à la puberté (aménorrhée primaire) ou avec une interruption de plus de trois mois (aménorrhée secondaire). L'aménorrhée primaire peut résulter d'un trouble hormonal, anatomique ou génétique...

L'aménorrhée secondaire peut, quant à elle, révéler une carence alimentaire et diverses pathologies, tant physiques que psychiques.

Un diagnostic médical est impératif.

Symptômes

Absence de règles.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées

Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) et ortie (*Urtica dioica*) en proportions égales.

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour jusqu'à amélioration. Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert.

Alternative en cas d'aménorrhée de stress : tisane de camomille agrémentée au persil

Pour une tasse (25 cl) : 7 g de camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) et 5 g de persil frais émincé. Faire bouillir l'eau puis éteindre le feu. Verser les végétaux et laisser infuser 10 minutes à couvert. Filtrer. Boire trois tasses par jour.

Conseils

Privilégier les fruits et légumes, les aliments riches en fer (fruits de mer, persil...), les huiles végétales (amandes, olive, lin), les céréales complètes.

Consulter un médecin avant toute chose.

- **Calculs rénaux (coliques néphrétiques)**

Définition

Désigné par lithiase urinaire (ou « calculs » : pierres), ce trouble se traduit par la formation de cristaux durs dans les reins ou dans la vessie, l'urètre et les uretères. Ces calculs résultent de la cristallisation de sels minéraux et d'acides présents en trop grande

quantité dans l'urine. La cause de ce trouble se rapporte à des facteurs divers : consommation trop faible d'eau entraînant un manque de dilution des urines, apport trop important en eaux minéralisées, consommation excessive de sucre et d'aliments riches en acides oxaliques (oseille, épinard...) et en phosphore (poissons de mer), malformation des voies urinaires, voire une autre pathologie (hypothyroïdie, diabète, fibrose kystique, faiblesse pancréatique...). Les calculs rénaux peuvent aussi être liés à la prise de certains médicaments ou de compléments alimentaires riches en minéraux.

Avant toute chose : consultation médicale indispensable.

Symptômes

Douleurs intenses pendant l'émission d'urines, parfois présence de sang dans ces dernières, hausse de tension artérielle.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 200 g)

- Prêle (*Equisetum arvense*) : 25 g
- Bruyère (*Calluna vulgaris*) : 20 g
- Pariétaire (*Parietaria officinalis*) : 35 g
- Maïs (stigmates) (*Zea mays*) : 35 g
- Cassis (feuilles) (*Ribes nigrum*) : 25 g
- Tilleul (aubier) (*Tilia cordata*) : 25 g
- Bouleau (écorce) (*Betula alba*) : 35 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant deux semaines. Pause d'une

semaine avant de reprendre une seconde cure de deux semaines. Continuer jusqu'à amélioration. Une cuillère à soupe (soit 4 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert.

Alternative 1 : tisane de queues de cerises fraîches (*Prunus cerasus*)

Verser une poignée de queues de cerises fraîches (pédoncules) par litre d'eau. Faire bouillir 10 minutes. Si les pédoncules sont secs : faire macérer dans l'eau une douzaine d'heures. Deux tasses (25 cl) par jour pendant deux semaines.

Alternative 2 : tisane d'églantine (*Rosa canina*)

Verser 70 g d'écorce dans un demi-litre d'eau. Faire bouillir pendant 35 minutes. Deux tasses (25 cl) par jour pendant deux semaines.

Toujours demander un conseil à un médecin avant de consommer les tisanes. L'informer si l'une de ces tisanes est déjà consommée.

Conseils

Éviter les eaux trop minéralisées, les aliments riches en acides oxaliques (épinard, rhubarbe, oseille...).

Privilégier fruits rouges (cerise...), prune, pamplemousse, pêche, melon, pomme, cresson, artichaut, aubergine, citrouille, chicorée sauvage, salsifis, chou cru, jus d'oignon...

• Cystite

Définition

Trouble se traduisant par une inflammation de la vessie. Cette inflammation, pouvant être associée à une infection, apparaît à la suite de différentes causes : refroidissement, constipation, diarrhée, rapports sexuels, mauvaise hygiène. Un avis médical est recommandé, le trouble pouvant présenter des complications et altérer la fonction rénale.

Symptômes

Brûlure, douleurs au bas-ventre ou au niveau des lombaires, besoin fréquent d'uriner (aussi avec absence d'émission), urines troubles (avec sang, voire pus), frissons, fièvre...

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 150 g)

- Busserole (*Arctostaphylos uva-ursi*) : 30 g
- Thym (*Thymus vulgaris*) : 30 g
- Bruyère (*Calluna vulgaris*) : 30 g
- Genévrier (baies) (*Juniperus communis*) : 20 g
- Verge d'or (*Solidago virgaurea*) : 40 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Quatre tasses par jour (soit 1 L) pendant une semaine à raison d'une cuillère à soupe (soit 4 g) par tasse (25 cl). Si amélioration, baisser la quantité à boire de moitié, mais continuer pendant deux semaines. Verser le mélange dans une casserole d'eau froide, porter

à ébullition et faire bouillir pendant 2 minutes. Laisser infuser 10 minutes.

Alternative 1 : tisane à base de plantes séchées

Utiliser 15 g de busserole (*Arctostaphylos uva-ursi*) et 15 g de camomille romaine (*Chamaemelum nobile*).

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant une semaine à raison d'une cuillère à soupe (soit 4 g) par tasse (25 cl). Si amélioration, boire une à deux tasses pendant deux semaines. Verser le mélange dans une casserole de 1 L d'eau froide, porter à ébullition et faire bouillir à feu doux pendant 30 minutes. Laisser infuser 10 minutes.

Alternative 2 : jus de cranberries/canneberges pour le plaisir

Ingrédients : 500 g de cranberries fraîches, entre 400 et 500 g de pomme, entre 100 et 200 g de gingembre frais, stévia en poudre ou sucre roux en poudre ou miel de Manuka, cannelle en poudre.

1. Bien laver les pommes et le gingembre avant de les peler et de les couper en petits morceaux.
2. Faire bouillir 1 litre d'eau dans une casserole.
3. Verser les fruits et le gingembre et faire cuire à feu doux (le liquide doit rester frémissant).
4. Stopper la cuisson lorsque les cranberries commencent à éclater.

5. Laisser infuser et refroidir 20 à 25 minutes.
6. Passer le mélange au blender avec de l'eau et filtrer.
7. Ajouter la cannelle et le sucre (ou autre) selon la quantité souhaitée et mélanger.
8. Laisser refroidir au réfrigérateur. Ajouter quelques feuilles de menthe fraîche avant de servir.

Conseils

Boire suffisamment d'eau tous les jours et pousser jusqu'à 2 L si possible.

Ne pas retarder le moment d'uriner.

Ne pas porter de vêtements trop serrés.

En cas de constipation, privilégier les fruits frais, les légumes et les céréales complètes.

Éviter les épices, l'alcool, le café et le thé.

Privilégier le céleri, l'oignon, l'ail, le citron, le poireau.

• **Dysfonctionnements de la prostate**

Définition

On distingue trois principaux dysfonctionnements : l'hypertrophie bénigne, la prostatite et la tumeur maligne.

L'hypertrophie bénigne se manifeste par une rétention urinaire causée par une augmentation de la taille de la glande prostatique qui réduit l'urètre. On en attribue la cause à un phénomène

hormonal (perturbateurs endocriniens, etc.). La prostatite correspond, quant à elle, à une infection ou une inflammation chronique de la prostate. Le trouble est généralement lié à une cystite, à une urétrite ou bien à une MST. Dans tous les cas, il est impératif de consulter un médecin.

Symptômes

Dans le premier cas : fréquent besoin d'uriner, vidange de la vessie toujours incomplète, jets urinaires réduits, ou partiels et successifs, brûlure et tension à la vessie. Dans le deuxième cas : émission difficile des urines, voire douloureuse, fièvre si infection grave...

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 100 g)

- Ortie (racine) (*Urtica dioica*) : 30 g
- Bruyère (*Calluna vulgaris*) : 25 g
- Lamier blanc (*Lamium album*) : 25 g
- Sureau (*Sambucus nigra*) : 20 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant trois semaines. Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de trois semaines. Une cuillère à soupe (soit 2 g) par tasse (25-30 cl). Boire au moins un quart d'heure avant de manger. Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert.

Alternative 1 : tisane à base de plantes

séchées pour une prostatite (mélange de 100 g)

- Verge d'or (*Solidago virgaurea*) : 30 g
- Maïs (stigmates) (*Zea maïs*) : 35 g
- Pin (bourgeons) (*Pinus sylvestris*) : 10 g
- Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) : 25 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour pendant trois semaines. Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de trois semaines. Une cuillère à soupe (soit 2 g) par tasse (25 cl). Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert.

Alternative 2 : un bon sirop de sureau noir

Faire macérer pendant 24 heures une douzaine d'ombelles de fleurs fraîches de sureau noir (*Sambucus nigra*) dans 1 L d'eau préalablement bouillie. Ajouter 1,5 kg de sucre roux en poudre et remuer pour le dissoudre. Filtrer le sirop et mettre dans des bouteilles préalablement stérilisées.

En ajoutant eau et vin blanc, le sirop se transforme en kir. Ne pas trop en abuser...

Conseils

Privilégier les produits à base d'huile de graines de courge ainsi que le gingembre, les framboises, le pollen...

Consulter un médecin avant toute chose.

• **Dysménorrhée**

Définition

Trouble se traduisant par des douleurs avant et pendant les règles. On distingue la dysménorrhée primaire et la dysménorrhée secondaire. La première, d'ordre mécanique, concerne les jeunes filles peu de temps après l'apparition des règles. La deuxième renvoie à différentes causes : infections génitales, endométriose, lésions, etc.

Avant de consommer les plantes, demander conseil à un médecin.

Symptômes

Douleurs au bas-ventre, au dos et aux jambes, nausées, fièvre, vomissements, fatigue...

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 200 g)

- Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) : 40 g
- Aunée (racine) (*Inula helenium*) : 30 g
- Souci (*Calendula officinalis*) : 30 g
- Camomille allemande (*Chamomilla matricaria*) : 30 g
- Armoise (*Artemisia vulgaris*) : 40 g
- Mélisse (*Melissa officinalis*) : 30 g

En cas de flux trop abondant, ajouter 30 g de bourse à pasteur

(*Capsella bursa-pastoris*).

QUANTITÉ À CONSOMMER

Trois tasses par jour au moins une semaine avant les règles et au début des règles. Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert. À renouveler tous les mois jusqu'à amélioration.

Alternative 1 : huile d'onagre, la belle de nuit

Pour les syndromes prémenstruels, gélules d'huile d'onagre (*Oenothera biennis*) dosée à 500 mg : 2 gélules au dîner à partir du 10^e jour et jusqu'au 24^e jour du cycle.

Action complémentaire

Pour l'équilibre hormonal, l'onagre peut être complétée par une infusion d'alchémille (*Alchemilla vulgaris*) et de pissenlit (racine) (*Taraxacum officinale*) en proportions égales. Une cuillère à café (soit 2 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser de l'eau frémissante (85-95 °C) sur le mélange et laisser infuser 10 minutes à couvert. Boire deux semaines avant les règles. À renouveler tous les mois jusqu'à amélioration. Le pissenlit peut être remplacé par des gélules d'artichaut (*Cynara scolymus*).

Alternative 2 : teinture mère de gattilier (*Vitex agnus-castus*)

Diluer trente gouttes dans un verre d'eau. Boire matin et soir

14 jours avant les règles (deuxième partie du cycle). À renouveler jusqu'à amélioration.

Alternative 3 : macérat de bourgeons de framboisier (*Rubus idaeus*)

Boire cinq à quinze gouttes par jour diluées dans un verre d'eau entre les repas. Commencer par cinq gouttes avant d'augmenter progressivement la dose, jusqu'à quinze gouttes.

Conseils

Privilégier les aliments riches en oméga-3 (sardines, maquereaux, saumons, harengs, huiles de lin et de chanvre...) et en magnésium (céréales complètes, légumes verts, légumineuses...).

En cas de dérèglement hormonal, éviter les produits œstrogènes-like (houblon et bière, soja, fenouil, réglisse, etc.).

• Fatigue chronique

Définition

Trouble se traduisant par un état d'épuisement intense et sur une longue durée, causé par un ralentissement des glandes surrénales. Consultation médicale et analyses vivement conseillées.

Symptômes

Fatigue, tendance à l'hypotension, maux de tête, troubles du sommeil et de la glycémie, problèmes digestifs, déséquilibre hormonal, courbatures, difficulté de concentration, stress, déprime...

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 150 g)

- Ortie (*Urtica dioica*) : 40 g
- Romarin (*Rosmarinus officinalis*) : 40 g
- Cassissier (*Ribes nigrum*) : 40 g
- Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) : 30 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Deux tasses par jour pendant trois semaines. Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de trois semaines. Une cuillère à soupe (soit 4 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser le mélange dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition et faire bouillir pendant 10 minutes. Laisser infuser 10 minutes.

Alternative 1 : teinture mère d'éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*)

Avis médical conseillé.

Boire vingt à vingt-cinq gouttes diluées dans un verre d'eau, trois fois par jour pendant trois semaines. Attention : ne pas consommer durant plus de trois mois.

Alternative 2 : poudre de maca (*Lepidium mezenii*) en complément, pour booster l'organisme

Mélanger 1,5 g par jour dans un yaourt, un lait végétal ou un jus de fruits pressés.

Alternative 3 : du lait d'or en complément, un véritable élixir de bien-être

Ingrédients : lait végétal (coco, riz, avoine...), curcuma en poudre (*Curcuma longa*), poivre noir, gingembre en poudre, cardamome en poudre (*Elettaria cardamomum*), huile de coco, sucre roux ou miel de Manuka ou sirop d'agave ou encore stévia. En option : poudre d'ashwagandha (*Withania somnifera*).

MÉTHODE 1 : LAIT D'OR EXPRESS

1. Chauffer environ 250 ml de lait dans une casserole, jusqu'à frémissement.
2. Ajouter le curcuma (une cuillère à café), la cannelle (une cuillère à café), le gingembre (une demi-cuillère à café), le poivre (une pincée), la cardamome (une demi-cuillère à café) et l'huile de coco (une cuillère à café).
3. Éteindre le feu.
4. Sucrer et ajouter 3 g de poudre d'ashwagandha (un peu moins d'une cuillère à café).
5. Mélanger.

MÉTHODE 2 : PÂTE À CONSERVER

Avec : 30 g de curcuma, une cuillère à café de poivre noir, une pincée de cardamome en poudre, une pincée de gingembre en poudre, une cuillère à soupe d'huile de coco, un demi-verre d'eau.

1. Mélanger le tout dans une casserole et faire chauffer à feu

doux.

2. Bien mélanger pendant la cuisson jusqu'à obtenir une pâte.
3. Conserver au frigidaire.

Si besoin est, prendre une demi-cuillère à café de pâte et mélanger avec 250 ml de lait végétal préalablement chauffé. Sucrer, ajouter 3 g de poudre d'ashwagandha et mélanger.

Attention : ne pas prendre plus de 5 à 6 g de poudre d'ashwagandha par jour. Ne pas la consommer avant de se coucher. Ne pas dépasser 30 jours (possibilité de renouveler après 10 jours de pause).

Conseils

Privilégier poissons gras (saumon sauvage...), amandes, noix du Brésil, graines de chia, gingembre, poivre, romarin...

• **Ménopause**

Définition

La ménopause correspond à l'arrêt du cycle féminin et de l'ovulation. On distingue la préménopause, la ménopause et la postménopause. La préménopause correspond à la première phase de cessation du cycle féminin. Elle dure plusieurs années. La ménopause, c'est-à-dire l'arrêt définitif des menstruations, précède la postménopause. La préménopause se caractérise par une diminution des taux d'oestrogène et de progestérone. Ces changements hormonaux provoquent des réactions diverses.

Symptômes

Troubles du sommeil, sueurs nocturnes, bouffées de chaleur, sautes d'humeur, irritabilité, épisodes dépressifs, réduction de la masse osseuse, règles irrégulières, modification de la libido, etc.

Recette proposée : tisane à base de plantes séchées (mélange de 200 g)

- Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) : 30 g
- Alchémille (*Alchemilla vulgaris*) : 30 g
- Marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*) : 30 g
- Sauge (*Salvia officinalis*) : 40 g
- Passiflore (*Passiflora incarnata*) : 20 g
- Cassis (*Ribes nigrum*) : 20 g
- Ortie (*Urtica dioica*) : 30 g

Si flux trop important : ajouter 30 g d'hamamélis (*Hamamelis virginiana*) ou de bourse à pasteur (*Capsella bursa-pastoris*).

QUANTITÉ À CONSOMMER

Deux tasses par jour pendant trois semaines, à raison de cinq prises par semaine. Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de trois semaines. Une cuillère à soupe rase (3 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser le mélange dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition et laisser infuser 10 minutes hors du feu.

Alternative 1 : tisane « préménopause » à base de plantes séchées (mélange de 150 g)

- Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) : 35 g
- Alchémille (*Alchemilla vulgaris*) : 35 g
- Gattilier (*Vitex agnus-castus*) : 20 g
- Ortie (*Urtica dioica*) : 30 g
- Escholtzia (*Eschscholtzia californica*) : 30 g

QUANTITÉ À CONSOMMER

Deux tasses par jour pendant trois semaines, à raison de cinq prises par semaine. Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de trois semaines. Une cuillère à soupe (soit 4 g) par tasse (20 à 25 cl). Verser le mélange dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition et laisser infuser 10 minutes hors feu.

Alternative 2 : huile d'onagre pour les symptômes prémenstruels

Voir : dysménorrhée (page 218).

Alternative 3 : macérat de bourgeons d'airelle (*Vaccinium vitis-idaea*) pour le rééquilibrage hormonal (œstrogènes) et une meilleure assimilation du calcium

Boire cinq à quinze gouttes par jour diluées dans un verre d'eau entre les repas. Commencer par cinq gouttes avant d'augmenter progressivement la dose jusqu'à quinze gouttes (une goutte de plus chaque jour).

Alternative 4 : macérat de bourgeons de

pommier (*Malus communis*) contre les bouffées de chaleur

Boire cinq à quinze gouttes par jour à boire diluées dans un verre d'eau entre les repas. Commencer par cinq gouttes avant d'augmenter progressivement la dose jusqu'à quinze gouttes.

Consommer pendant trois semaines. Pause d'une semaine avant de reprendre une seconde cure de trois semaines. Ne pas consommer plus de trois mois. En prévention : cure d'une semaine par mois.

Conseils

Privilégier les aliments riches en vitamines A, C, E (fruits, légumes) et poudre de moringa.

Privilégier les aliments riches en oméga-3 (consommer au moins trois fois par semaine : saumon sauvage, sardine, thon ou hareng...), les produits œstrogènes-like (fenouil, soja, alfalfa...).

Cures régulières de cuivre, zinc, sélénium...

Partie 3

QUELQUES PLANTES À CONNAÎTRE

• Achillée millefeuille

Autres noms : camomille des montagnes, herbe aux charpentiers, herbe aux cochers, herbe aux soldats, herbe aux militaires, herbe à la coupure, herbe saigne-nez, sourcil de Vénus, herbe de Saint-Joseph, herbe des menuisiers...

Nom latin : *Achillea millefolium*.

Famille botanique : astéracées.

Pour anecdote

Utilisée pour se soigner dès la Préhistoire, cette plante apparaît dans plusieurs récits et légendes. Selon le naturaliste latin Pline l'ancien (1^{er} siècle), son nom viendrait du héros de la mythologie grecque Achille, blessé lors de la guerre de Troie. Conseillé par Aphrodite (Vénus), celui-ci aurait en effet utilisé l'achillée pour soigner ses blessures et celles de son compagnon d'armes Télèphe. On suppose que c'est de ce récit que lui viendrait l'appellation de « sourcil de Vénus » et de « herbe à soldat ». Quant au nom « herbe au charpentier », il fait directement écho à l'histoire selon laquelle l'Enfant Jésus aurait soigné Joseph avec de l'achillée. Cette plante était par ailleurs considérée comme une amulette chez les Grecs de l'Antiquité. En Irlande, elle servait aussi à éloigner le mal. Au Québec, elle nourrissait les volailles, d'où son nom d'« herbe à dindons » ou « herbe à dindes ». Comme d'autres végétaux, l'achillée est parfois désignée par « herbe de la Saint-Jean », en référence à sa période de floraison qui débute autour du 24 juin.

Caractéristiques

Plante herbacée et aromatique, haute de 15 à 50 cm environ.

Tige cannelée et velue.

Feuilles de petite taille, allongées, alternes, doublement pennées et découpées en une multitude de petites lanières. Exhalent un parfum camphré.

Fleurs blanches ou rosées formant des capitules de 3 à 5 mm de diamètre environ et produisant des akènes (fruits).

Floraison : dès le mois de mai jusqu'à octobre, selon les régions.

Parties utilisées : sommité fleurie.

Principaux composants : huile essentielle, flavonoïdes, tanins, lactones sesquiterpéniques, coumarines.

Action sur les systèmes : veineux, uro-génital, digestif, cutané, locomoteur.

Indications

Troubles veineux : varices, hémorroïdes, jambes lourdes...

Troubles hormonaux : règles irrégulières, préménopause, ménopause, aménorrhée, hyperoestrogénie, endométriose...

Troubles digestifs : aérophagie, gaz, insuffisance biliaire, spasmes, ulcère digestif...

En usage externe (compresses, macération solaire, cataplasme...), l'achillée est utilisée en cas de troubles cutanés (eczéma, plaies, coupures, gerçures, inflammations...), hormonaux (fibrome, prostatite...), circulatoires (ulcères variqueux) et locomoteurs (lumbago, maux de dos...).

Recettes : colon irritable (p.107), acné (p.139), hémorroïdes

(p.174) (alternative 1), aménorrhée (p.209), dysfonctionnement de la prostate (p.216), dysménorrhée (p.218), ménopause (p.224) (recette et alternative 1).

• Aigremoine

Autres noms : agrimoine, eupatoire, eupatoire des Anciens, francormier, herbe de sainte Madeleine, herbe de saint Guillaume, thé des bois, thé du nord.

Nom latin : *Agrimonia eupatoria*.

Famille botanique : rosacées.

Pour anecdote

L'aigremoine était déjà connue au Néolithique. Son nom actuel (aigremoine) n'est apparu qu'au XVIII^e siècle. Auparavant, on l'appelait eupatoire/*eupatoria*, des noms qui reflètent tant l'évolution des croyances que les usages médicinaux... On rapporte volontiers qu'*eupatoria* puise ses origines dans l'histoire du roi Mithridate Eupator (132-163 av. J.-C.) qui, dit-on, absorbait régulièrement de petites doses de végétaux toxiques afin de résister aux éventuels empoisonnements. En Égypte ancienne, l'aigremoine aurait servi de remède pour soigner les yeux, ce qui expliquerait l'origine de son nom. *Agrimonia*, qui vient du grec *argémônê*, se traduit en effet par « taie de l'œil » (tache apparaissant parfois sur la cornée)... C'est pour cette raison que la plante a aussi été nommée « herbe de saint Guillaume », saint connu pour avoir rendu la vue à un aveugle. Mais *eupatoria* vient plus vraisemblablement du grec

hépar, qui désigne le foie. En effet, d'après Dioscoride, Pline et Gallien, l'aigremoine soulageait les troubles hépatiques, tandis que la tradition grecque la liait à Zeus, c'est-à-dire à Jupiter, planète gouvernant le foie. Plus tard, en Occident, on a souvent cru que l'aigremoine permettait de déjouer les sortilèges et de les retourner contre leurs auteurs.

Caractéristiques

Plante herbacée, haute de 40 à 50 cm environ.

Tige velue, rougeâtre, non ramifiée avec rosette basale à feuilles de 3 à 6 paires de folioles.

Fleurs jaunes réunies en grappes et produisant des akènes (fruits).

Floraison : juin à septembre.

Parties utilisées : parties aériennes fleuries.

Principaux composants : tanins condensés, terpènes, flavonoïdes, silice.

Action sur les systèmes : respiratoire, digestif, cardiovasculaire, rénal, cutané.

Indications

Troubles digestifs : digestion lente, diarrhées...

Troubles circulatoires : hémorroïdes, insuffisance veineuse...

Troubles du métabolisme : tension artérielle, diabète de type 2.

Troubles rénaux : calculs rénaux...

En usage externe, l'aigremoine est utilisée en cas de troubles circulatoires (hémorroïdes...), bucco-pharyngés (angines, aphtes...) et cutanés (prurit).

Recettes : aphtes (p.103), diarrhée (p.112), angine (p.123).

• Ail

Autres noms : ail commun, ail cultivé.

Nom latin : *Allium sativum*.

Famille botanique : Amaryllidacées.

Pour anecdote

L'ail est utilisé depuis le Néolithique, consommé à Sumer, en Mésopotamie et en Égypte. Le papyrus Ebers, traité médical égyptien du XVI^e siècle av. J.-C., le mentionne plus de 20 fois. Du fait de son odeur, il était utilisé pour chasser les mauvais esprits et Seth, dieu du chaos. Selon Pline l'ancien, les Égyptiens invoquaient l'ail dans leurs serments, tandis que les Grecs le déposaient aux carrefours en offrande à Hécate, déesse des Enfers. En revanche, quiconque mangeait de l'ail n'était pas autorisé à entrer dans les temples de Cybèle, parfum obligeant. C'est d'ailleurs avec de l'ail qu'Ulysse aurait échappé à sa métamorphose en pourceau lors de sa rencontre avec Circée... Dans les campagnes romaines, l'ail était utilisé pour repousser les scorpions, guérir les infections de la vessie, les troubles intestinaux, les morsures de chien, de serpent, l'asthme, la tuberculose, les convulsions, les tumeurs... Il était considéré comme un fortifiant particulièrement adapté aux soldats et aux athlètes grecs grâce à ses propriétés de vasodilatation et de broncho-dilatation. Sous Charlemagne, le succès de l'ail perdura. Il fut recommandé pour ses vertus curatives et culinaires... Bienfaits et magie de l'ail dont témoignaient encore *Les Grandes Heures d'Anne*

de Bretagne, au XVI^e siècle : « Ces liliacées (ail et oignons), si communes dans nos cuisines, ont pourtant un long passé de plantes dédiées aux dieux... et utiles aux sorciers ». Au XIX^e siècle, Louis Pasteur documenta les propriétés bactéricides de l'ail. Celui-ci fut d'ailleurs utilisé pendant la Seconde Guerre mondiale comme antiseptique et pour prévenir la gangrène lorsque les pénicillines et les sulfamides manquaient.

Caractéristiques

Herbacée à bulbe de 50 à 120 cm de hauteur.

Feuilles assez nombreuses et engainant le bas de la tige.

Fleurs, rares en milieu cultivé, formant des ombelles blanches ou roses et produisant des fruits en capsule.

Floraison : en été.

Parties utilisées : caïeu (bulbe/gousse), voire tige et fleur.

Principaux composants : acides-phénols, flavonoïdes, alliine (qui se transforme en allicine puis en composés soufrés : trisulfure de méthyle, ajoènes, etc.).

Action sur les systèmes : cardiovasculaire, digestif, respiratoire, cutané...

Indications

Troubles cardiovasculaires : hypertension, tachycardie, hypercoagulabilité du sang, excès de cholestérol, varices, hémorroïdes...

Troubles digestifs : spasmes intestinaux, diarrhées, mauvaise digestion, flatulences...

Troubles respiratoires : bronchite, rhume, asthme, emphysème...

Troubles infectieux et cutanés : mycose, herpès, acné, verrues, plaies, ulcères, cors, durillons, piqûres d'insectes...

L'ail fermenté (noir) est également recommandé en cas de troubles du comportement alimentaire.

Recettes : troubles du comportement alimentaire (alternative 3) (p.101), indigestion (intoxication alimentaire) (alternative 3) (p.117), bronchite (action complémentaire 2) (p.127), bouton de fièvre (p.145), mycose des pieds (recette et alternative 2) (p.152, 153), piqûres d'insectes et morsures d'araignées (alternative) (p.155), psoriasis (alternative 2) (p.158), verrues (alternative 1) (p.163), acné rosacée (alternative 1) (p.168).

• Armoise

Autres noms : armoise commune, armoise vulgaire, absinthe sauvage, herbe aux cent goûts, herbe de la Saint-Jean, couronne de saint Jean-Baptiste, herbe au feu, herbe de feu, herbe aux cent goûts, herbe des voyageurs, tabac de saint Pierre...

Nom latin : *Artemisia vulgaris*.

Famille botanique : Astéracées.

Pour anecdote

Plante de la déesse Artémis, déesse grecque de la nature sauvage, des accouchements et de la chasse, on a attribué à l'armoise de nombreuses vertus magiques et médicinales dès l'Antiquité. Censée chasser les sortilèges, les poisons, le feu, elle soulageait les maux d'ordre gynécologique (règles douloureuses...). Elle servait aussi de remède diurétique et contre les calculs

urinaires. Plus tard, elle a accompagné les rituels autour des feux de la Saint-Jean pour guérir l'épilepsie. La valeur magique, voire oraculaire, qu'on a accordée à l'armoise a perduré au fil du temps, apparaissant comme une protection imparable tantôt contre les esprits maléfiques, les fantômes, les enchantements ou le mauvais œil, tantôt contre la foudre et les autres calamités naturelles... Il suffisait d'en conserver chez soi en bouquet ou en fixant quelques brins sur le linteau de la porte d'entrée ou près des fenêtres. Aujourd'hui, certains en mettent chez eux pour repousser les insectes... alors que d'autres préfèrent la planter au jardin pour échapper aux ravages des limaces et des escargots. Mais c'est surtout en tant que plante des jeunes filles et des femmes enceintes que l'armoise a fait parler d'elle, d'Hippocrate à Diego de Torres qui, au XVII^e siècle, l'avait recommandée en cataplasme pour faciliter l'accouchement. Aujourd'hui, on la plébiscite toujours en tant que plante de la sphère féminine.

Caractéristiques

Herbacée d'environ 60 cm à 2 m de haut.

Tige dressée, cannelée et rameuse, dépourvue de stolons. Généralement rouge violacée.

Feuilles dentées vert foncé sur la face externe. Blanchâtres et cotonneuses (presque « argentées ») sur la face interne. Dégagent une odeur d'absinthe si froissées.

Fleurs en capitules rougeâtres ou jaunes, et produisant des akènes.

Floraison : juillet à octobre.

Parties utilisées : feuilles et sommités fleuris, voire racine.

Principaux composants : huile essentielle (caryophyllène...), lactones sesquiterpéniques, flavonoïdes, coumarines, phytostérols.

Action sur les systèmes : hormonal, digestif.

Propriétés thérapeutiques et indications

Troubles hormonaux : dysménorrhée, règles douloureuses, aménorrhée, ménopause...

Troubles digestifs : ballonnements, flatulences, mauvaise digestion, parasites intestinaux...

Recette : dysménorrhée (p.218).

• Aubépine

Autres noms : aubespine, épine blanche, noble épine, sable épine, épine de mal, épine de mai, bois de mai, senellier, cenellier, poire d'oiseau...

Nom latin : *Crataegus monogyna*.

Famille botanique : rosacées.

Pour anecdote

L'emploi médicinal de l'aubépine remonte au Moyen Âge. Cependant, on sait que ses fruits (cenelles) ont été consommés dès la Préhistoire. Bien plus tardivement, ils servirent à préparer pain, galettes et gâteaux. Chez les Romains, l'aubépine avait aussi une signification magique. Selon eux, le dieu Janus protégeait les jeunes enfants des enchantements avec de l'aubépine (*spina alba*, c'est-à-

dire « l'épine blanche »). C'est pourquoi ils en plaçaient des rameaux auprès des berceaux. Plus tard, on considéra la branche d'aubépine comme une arme redoutable contre les vampires, capable de transpercer le cœur de ces derniers. Dans les traditions du Nivernais, il était d'usage de fixer pendant la nuit précédant le 1^{er} mai une branche d'aubépine à l'entrée des écuries, afin de les protéger des araignées et des sorcières... sans doute une résurgence de l'ancienne fête de Beltaine, l'une des plus importantes du calendrier celtique. D'ailleurs, en gaélique, l'aubépine se nomme « buisson de Beltaine »... Le végétal doit également sa célébrité aux légendes entourant l'abbaye de Glastonbury. C'est en effet en ces lieux que l'on aurait bâti la plus ancienne église de la chrétienté et que Joseph d'Arimathie aurait planté une aubépine capable de fleurir deux fois par an, en mai et à Noël... floraisons étroitement liées aux solstices d'hiver et de printemps...

Caractéristiques

Arbuste de 2 à 10 m de hauteur, aux branches épineuses.

Feuilles de 3 à 7 lobes s'élargissant de la base au sommet.

Fleurs à pétales arrondis et blancs, voire très légèrement roses, produisant des fruits rougeâtres.

Floraison : de mai à juin.

Parties utilisées : sommités fleuris, fruits, bourgeons, feuilles.

Principaux composants : flavonoïdes, proanthocyanidines, amines, saponines, tanins. Les fleurs contiennent le plus de flavonoïdes et les feuilles le plus de proanthocyanidines.

Action sur les systèmes : cardiovasculaire, nerveux, hormonal...

Indications

Troubles cardiovasculaires : hypotension, hypertension, palpitations...

Troubles nerveux : anxiété, insomnie, hypersensibilité...

Troubles hormonaux : ménopause (bouffées de chaleur).

Recettes : anxiété (p.85), coup de blues (p.88), insomnies 1 (p.91), maux de tête (p.95), hypertension artérielle (p.177).

• Bourse à pasteur

Autres noms : bourse à berger, bourse de capucin ou bourse de Juda, capselle, bourse, malette, moutarde sauvage, thlaspi...

Nom latin : *Capsella bursa pastoris*.

Famille botanique : brassicacées.

Pour anecdote

Son nom vient du latin *capsulla*, c'est-à-dire petite boîte ou mallette, et renvoie à la forme de ses fruits (silicules). Ces derniers rappellent en effet la bourse que portaient les bergers. Si la plante est mentionnée pendant l'Antiquité, les sources les plus fiables ne remontent qu'au XII^e siècle, où l'on souligna ses propriétés coagulantes. Aux XVI^e et XVIII^e siècles, elle a été utilisée comme remède tant externe qu'interne, agissant sur toutes sortes d'hémorragies (crachements de sang, plaies, hématuries...). La bourse à pasteur a connu un regain de popularité lors de la Première Guerre mondiale. Par ses qualités astringentes et hémostatiques, elle remplaça le seigle ergoté et d'hydrastis qui manquaient tant.

Caractéristiques

Herbacée pouvant atteindre de 10 à 60 cm de haut.

Tige ramifiée avec feuilles alternes.

Feuilles simples, pétiolées, entières ou découpées à la base de la plante. Entières, ovales, sessiles et alternes sur la tige.

Fleurs blanches regroupées en grappes blanches avec un long pédoncule long.

Fruit en forme de cœur.

Dégage un parfum légèrement alliacé si froissée.

Floraison : été.

Parties utilisées : partie aérienne fleurie.

Principaux composants : flavonoïdes, caroténoïdes, acides aminés, tanins, potassium, calcium.

Action sur les systèmes : veineux, hormonal, digestif, génital.

Indications

Troubles circulatoires : insuffisance veineuse, varices, jambes lourdes, hémorroïdes...

Troubles hormonaux : règles trop abondantes, dysménorrhée...

Troubles digestifs : diarrhée.

Troubles génitaux : leucorrhées.

Recettes : dysménorrhée (flux trop abondant) (p.219), ménopause (flux trop abondant) (p.225).

• Camomille allemande

Autres noms : matricaire, matricaire tronquée, camomille

sauvage, camomille vraie, petite camomille, bouton-d'argent, œil-du-soleil, amarote, maroute...

Nom latin : *Matricaria recutita*.

Famille botanique : astéracées.

Pour anecdote

Dès l'Antiquité, cette herbacée a été considérée comme une plante féminine. Son nom (matricaire), venant du latin *matrix*, renvoie d'ailleurs à la matrice. Mais les vertus médicinales qui lui ont été allouées ont largement dépassé la sphère gynécologique. Selon le naturaliste Pline l'Ancien, une boisson à la camomille, à raison d'une cure de 40 jours, purgeait la rate... à condition de la mêler à du vin blanc spiritueux et à de l'urine ! Pour Galien, la matricaire agissait contre les douleurs et les fièvres, d'où son nom de *febrifuga* dans le *Capitulaire de Villis* (fin VIII^e siècle ou début du IX^e siècle). Plus tard, on lui trouva bien d'autres vertus... une panacée ! Macer Floridus, auteur de *De viribus herbarum* (fin du XI^e siècle), texte décrivant 77 plantes médicinales, parle en effet des camomilles qui, quel que fût le genre (romaine, allemande ou odorante), étaient de puissants remèdes diurétiques, lithontriptiques (contre les calculs urinaires) et emménagogues. La plante était réputée tout aussi efficace contre les dysenteries, les coliques d'estomac, les maladies du foie...

Caractéristiques

Herbacée de 20 à 50 cm de haut à tige unique, ramifiée.

Feuilles pennées et découpées, presque filiformes.

Fleurs à capitule creux jaune ou verdâtre, avec pétales blancs en

péphérie produisant des akènes (fruits).

Floraison : du printemps à l'automne.

Parties utilisées : fleurs (capitules).

Principaux composants : flavonoïdes, lactones sesquiterpéniques, coumarines, mucilages, matricine, huiles essentielles.

Action sur les systèmes : digestif, cutané, nerveux, hormonal.

Indications

Troubles digestifs : gastrites, colites, entérites, ballonnements, maux de ventre, mauvaise digestion...

Troubles nerveux : céphalée, migraine, névralgie faciale, anxiété, nervosité, insomnie...

Troubles hormonaux : règles douloureuses, aménorrhée...

Recettes : insomnies 2 (p.93), aphtes (p.104), côlon irritable (p.108), diarrhée (alternative) (p.113), indigestion (intoxication alimentaire) (p.116), reflux gastrique (p.121), urticaire, hémorroïdes (alternative 1) (p.175), dysménorrhée (p.219).

• Chélidoine

Autres noms : grande chélidoine, grande éclaire, felougne, herbe à la vue, herbe aux boucs, herbe aux cors, herbes aux verrues, herbe dentaire, herbe de sainte Claire, herbe d'hirondelle, erbe-au-fi, lait des sorcières...

Nom latin : *Chelidonium majus*.

Famille botanique : papavéracées.

Pour anecdote

Très tôt, on a observé qu'en brisant une tige de chélidoine, on en faisait sortir un latex orangé. C'est sans doute pourquoi certains en ont fait une plante de sorcière, d'où le nom de « lait de sorcière ». Fascination qui a conduit à comparer le latex à la bile et à considérer la chélidoine comme un remède contre les troubles hépatiques. Au xi^e siècle, Macer Floridus affirmait que, broyée avec de l'aneth et mélangée à du vin blanc, la racine de chélidoine était très efficace contre la jaunisse. Pourtant, le nom « chélidoine » renvoie à « hirondelle » qui, en grec, se traduisait par *chelidōn*. D'après les sources latines, cet oiseau se nourrissait de latex de chélidoine pour augmenter son acuité visuelle, voire pour soigner ses yeux et ceux de sa progéniture. Mais il est plus vraisemblable que l'appellation ait fait allusion à la concomitance entre la saison des chélidoines et les migrations annuelles des oiseaux. Bien plus tôt, Théophraste (IV-III^e siècles av. J.-C.) avait d'ailleurs précisé que la plante portait ce nom parce que sa floraison apparaissait lorsque se levait le chelidonias, vent de mars qui, en Grèce, accompagnait l'arrivée des hirondelles... Mais la chélidoine a longtemps été employée en ophtalmologie, d'où son autre nom de « grande éclaire »... Du Moyen Âge, il nous reste encore une recette de Macer Floridus : « Cueillez cette herbe au moment de la floraison, et faites-la bouillir avec du sel, à petit feu, dans un vase d'airain, jusqu'à ce qu'elle ait jeté toute son écume et que la décoction ait presque pris la consistance du miel ; vous obtiendrez un collyre dont l'usage sera d'une utilité incomparable pour dissiper les brouillards qui offusquent la vue ».

Caractéristiques

Herbacée à rhizome et à tige creuse, cylindrique et velue, d'environ 80 cm de haut.

Feuilles alternes dentées et lobées.

Fleurs à quatre pétales regroupés en grappes et produisant des capsules contenant les graines.

Floraison : entre avril et octobre.

Parties utilisées : plante entière fleurie.

Principaux composants : alcaloïdes, dont chélidonine, acides phénoliques, flavonoïdes, saponine et pigments.

Action sur les systèmes : respiratoire, digestif, nerveux, cutané.

Indications

Troubles respiratoires : asthme, bronchite...

Troubles digestifs : parasites intestinaux, troubles gastriques...

Troubles hépatiques : insuffisance biliaire, hépatite...

Troubles nerveux : agitation...

Troubles cutanés : verrues, psoriasis, cors...

Recettes : verrues (alternatives 2 et 3) (p.163), acné rosacée (p.168).

• Chiendent

Autres noms : herbe à chien, thé de chien, laitue de chien, petit chiendent, herbe à deux bouts, froment rampant, sainte-neige...

Nom latin : *Elytrigia repens*.

Famille botanique : poacées.

Pour anecdote

Cette mal-aimée des jardins est pourtant une alliée bien précieuse dont les vertus médicinales ont été reconnues dès l'Antiquité, qu'il s'agisse de petit chiendent ou d'une espèce proche. Pline l'Ancien en recommandait déjà la racine pour augmenter le volume des urines et dissoudre les calculs rénaux, propos que Dioscoride compléta. Selon lui, broyée, sa racine consolidait en application externe les plaies, et buée en décoction, elle soulageait les douleurs intestinales. En plus de propriétés diurétiques et antidiarrhéiques – également reconnues de nos jours –, les Anciens lui avaient aussi prêté des pouvoirs magiques. On disait que le chiendent en infusion permettait de purifier un lieu si on l'aspergeait et qu'en porter un brin sur soi attirait les amants. Enfin, en France et en Belgique, certains croyaient que si l'on arrivait à déterrasser un chiendent tout entier, rhizome intact compris, on était sûr de trouver un diamant ou une pièce d'or. De quoi motiver des heures de désherbage au jardin ! Quant à son nom, « chiendent », il viendrait de l'observation des chiens qui, dans leur grande sagesse, en mâchaient afin de se purger.

Caractéristiques

Herbe vivace pouvant atteindre 80 cm, voire 1 m de haut.

Rhizome traçant et panicules digitées.

Fleurs vertes (80 cm de haut).

Parties utilisées : rhizome.

Principaux composants : fructanes, polyols, huile, mucilages.

Action sur les systèmes : urinaire, respiratoire, locomoteur, digestif.

Indications

Troubles urinaires : cystite, calculs urinaires, urétrite, troubles de la prostate, insuffisance rénale...

Troubles respiratoires : grippe, bronchite chronique, toux...

Troubles locomoteurs : goutte, arthrite...

Troubles digestifs : calculs biliaires, douleurs gastriques, diarrhée... et surpoids (régulation de l'appétit).

Recette : trouble du comportement alimentaire (excès) (p.100).

• Fenouil

Autres noms : fenouil commun, fenouil officinal, fenouil à pomme, fenouil bulbeux, fenouil des vignes, fenouil doux, aneth doux, anis doux, marathri, petit foin...

Nom latin : *Foeniculum vulgare*.

Famille botanique : apiacées.

Pour anecdote

L'utilisation du fenouil, attestée en Chine et en Inde, est apparue au Proche-Orient et en Égypte il y a environ 5000 ans, ce dont témoignent plusieurs tablettes d'argile et papyrus. En Grèce, on raconte que c'est dans sa tige creuse de fenouil que Prométhée dissimula une semence de feu dérobée à Zeus pour l'offrir aux

hommes. Le fenouil était également apprécié pour ses propriétés médicinales. À l'époque, on rapportait qu'il apaisait nausées, brûlures d'estomac, morsures de serpent et de chien. On lui allouait aussi des propriétés galactogènes, emménagogues, diurétiques... Théophraste et Dioscoride l'avaient nommé *marathon*, du toponyme où les Grecs vainquirent les Perses au V^e siècle av. J.-C., et qui se traduit par « champ de fenouil ». C'est sans doute la raison pour laquelle le végétal avait fini par symboliser victoire et succès. Elle était quasi magique pour les athlètes, qui en consommaient les graines en vue de se rendre encore plus forts et s'assurer la longévité. Le fenouil symbolisait aussi la connaissance et le rajeunissement spirituel. Ainsi, les fidèles du dieu Sabazios (équivalent de Dionysos dans la région de Phrygie) se paraient de ses brins. D'autres louaient ses qualités digestives et carminatives. D'après Pline, le fenouil permettait entre autres d'éclaircir la vue, comme le rappela au XII^e siècle Hildegarde de Bingen. Sous Charlemagne, il faisait partie des plantes à cultiver au potager. Il a aussi servi à composer la thériaque, utilisée contre les morsures venimeuses des serpents. Pour d'autres, le fenouil pouvait repousser les démons et les mauvais esprits.

Caractéristiques

Grande plante vivace pouvant dépasser les 2 m de haut.

Tige rigide, ramifiée, vert-bleu.

Feuilles en forme de fines lanières.

Fleurs en ombelles jaune vif produisant des akènes.

Floraison : juillet à septembre.

Parties utilisées : fruits (graines), racine.

Principaux composants : huile essentielle, huile grasse, flavonoïde, coumarine.

Action sur les systèmes : digestif, hormonal, respiratoire, urinaire.

Indications

Troubles digestifs : ballonnements, paresse intestinale, inconfort digestif, indigestion, spasmes intestinaux, dyspepsie, gastrite, acidité, crampe d'estomac, halitose, parasites intestinaux...

Troubles hormonaux : allaitement (galactogène).

Troubles respiratoires : bronchite, coqueluche, asthme bronchique, enrouement, maux de gorge...

Troubles urinaires : cystite.

Recettes : ballonnements (p.105), constipation (p.110), indigestion (intoxication alimentaire) (p.116).

• Figuier

Autres noms : figuier commun, figuier comestible.

Nom latin : *Ficus carica*.

Famille botanique : moracées.

Pour anecdote

Cultivé au Proche-Orient il y a près de 12 000 ans, le figuier a été l'arbre de vie des anciens Égyptiens, qui l'avaient associé à Nout, mère de tous les astres et déesse des défunt nourris par les fruits

d'« immortalité ». En Grèce, les mythes en firent une création de Cronos et un symbole de fécondité dont les fruits étaient offerts à Dionysos. L'arbre inspira également les Sycophantes, du mot *sykon* (figue), qui s'adonnaient à des rites d'initiation aux « secrets de la fécondité », d'où la mauvaise réputation qu'on lui donna parfois par la suite. Mais à cette époque, il servait aussi de remède. Appliquées en cataplasmes, ses feuilles soignaient les tumeurs et les plaies. D'ailleurs, en grec ancien, *sukè* se traduit à la fois par figuier et par ulcère/tumeur, dont la forme a été comparée à celle des figues. On sait aussi que ces fruits servaient à gaver les oies, ce pour quoi les Romains appellèrent le foie gras *ficatum*. Mais en Italie, l'arbre, nommé *rumus* (signifiant à la fois lait de mamelle et latex), était avant tout lié à la fondation de Rome. Ses branches auraient sauvé les jumeaux Rémus et Romulus. En ce qui concerne le monde judéo-chrétien, on suppose que c'est la figue qui aurait incarné le fruit de la connaissance et non la pomme. Mais le figuier est aussi l'arbre sur lequel Judas se serait pendu... ce qui n'empêcha pas de lui reconnaître ses qualités, du Moyen Âge jusqu'aux périodes plus récentes.

Caractéristiques

Arbre mesurant de 3 à 10 m de haut.

Tronc tortueux à écorce lisse gris pâle.

Feuilles de grande taille, vert foncé, caduques, épaisses et coriaces avec 3 à 5 lobes à bord lisse. Rugueuses sur leur face externe et veloutées sur leur face interne.

Fleurs se développant dans un réceptacle charnu, c'est-à-dire la

figue comestible. Les rameaux, les feuilles et fruits contiennent tous un latex blanc potentiellement irritant (peau et muqueuses).

Floraison : juin-septembre.

Parties utilisées : feuilles et bourgeons avec latex.

Principaux composants : ficine, furanocoumarines, sesquiterpènes, benzaldéhyde, alcool benzylique, linalol, eugénol, cinnamaldéhyde (feuilles et bourgeons), vitamines C et B3, calcium, magnésium, fer, cuivre, zinc, phosphore, potassium, sucres simples, fibres, protéines (fruits).

Action sur les systèmes : nerveux, digestif, cardiovasculaire, osseux, cutané...

Indications

Troubles nerveux (bourgeons) : hypersensibilité, hyperexcitabilité cérébrale, hyperactivité...

Troubles digestifs : constipation, troubles de la satiété, gastrites...

Troubles cardiovasculaires (fruit) : hypertension.

Troubles osseux (fruit) : fragilisation osseuse, ostéoporose.

Troubles cutanés : verrues, cors, irritations cutanées.

Recettes : anxiété (alternative 2) (p.86), reflux gastrique (alternative) (p.121), verrues (alternative 2) (p.163).

• Guimauve

Autres noms : guimauve officinale, guimauve sauvage, mauve blanche, bourdon de saint Jacques, althaea.

Nom latin : *Althaea officinalis*.

Famille botanique : malvacées.

Pour anecdote

Le nom latin de plante dérive du mot grec *althaïnō*, qui signifie guérir. La guimauve a été utilisée dès l'Antiquité pour ses propriétés émollientes, bêchiques et cicatrisantes. On l'utilisait fréquemment en eau mucilagineuse pour soulager la toux. Au 1^{er} siècle apr. J.-C., Dioscoride la conseillait aussi contre les irritations et les inflammations des muqueuses pulmonaires et intestinales, ainsi que pour soigner les troubles gynécologiques, cutanés (plaies, brûlures, piqûres, morsures...) et les affections vésicales (lithiases...). La guimauve fut tout aussi bien utilisée au Moyen Âge et omniprésente dans les jardins monastiques. Elle fait partie des plantes recommandées par le *Capitulaire de Villis* (VIII^e-IX^e siècles). Dans le domaine culinaire, la pâte de guimauve, issue de l'extraction du mucilage de ses racines, a longtemps été utilisée en confiserie. Aujourd'hui, cette gomme, ou « guimauve », est la plupart du temps remplacée par du collagène d'origine animale (peau, os, cartilages, ligaments). On peut aussi utiliser ses feuilles en cuisine, en les cuisant comme des épinards. Les jeunes feuilles fraîches peuvent quant à elles aromatiser les salades.

Caractéristiques

Plante vivace pouvant atteindre 1 m à 1,5 m de haut.

Tiges dressées et pileuses.

Feuilles à bordure dentée et arrondie, tantôt entières, tantôt trilobées.

Fleurs pédonculées à pétales blanc rosé et à étamines rougeâtres.
Placées à l'aisselle des feuilles.

Floraison : juillet.

Parties utilisées : racine, fleurs.

Principaux composants :

- Racines : mucilage, amidon, glucides, pectine, asparagine.
- Fleurs (et feuilles) : mucilage, flavonoïdes, vitamines C, acides-phénols.

Action sur les systèmes : respiratoire, digestif, urinaire, cutané.

Indications

Troubles respiratoires : toux sèche, trachéite, bronchite, angine, asthme...

Troubles digestifs : reflux gastrique, colites, diverticules, constipation (enfants, femmes enceintes).

Troubles urinaires : cystite, pollakiurie.

S'emploie aussi en usage externe : toux sèche, inflammations buccales (abcès, percée des dents de lait : gargarismes, bains de bouche, racine à mâcher), inflammation des organes génitaux, constipations (lavements), plaies, brûlures, piqûres d'insectes, acné, furoncles...

Recettes : aphtes (p.104), ballonnements (p.105), constipation (p.110), gingivite (p.114), reflux gastriques (p.121).

• Hysope

Autres noms : herbe sacrée des Hébreux, hiope, hyope, esobh.

Nom latin : *Hyssopus officinalis*.

Famille botanique : lamiacées.

Pour anecdote

Le nom de cette plante, issu du grec *hyssôpos* et du latin *hyssopus*, apparaît dans la Bible, d'où son appellation d'herbe sacrée des Hébreux et de esobh. L'hysope était considérée comme une plante aussi bien protectrice que sacrée, jouant un rôle de purification, d'expiation, d'humilité, de pardon et de repentir. Le végétal chassait autant les mauvaises humeurs et la vermine que les émotions et les pensées négatives. Il était donc magique ! Cette conception se perpétua puisqu'Hildegarde de Bingen l'utilisait pour asperger ceux qui étaient atteints de la lèpre, maladie alors considérée comme un châtiment divin. Plus tard, au xix^e siècle, dans la région de Palerme, la récolte traditionnelle de l'hysope servait à protéger les maisons des enchantements et du mauvais œil. Mais ses propriétés médicinales ont été reconnues depuis une longue date, qu'il s'agisse de soulager les troubles respiratoires, digestifs, oculaires... Aujourd'hui, on dit que l'huile essentielle d'hysope agit sur le chakra du troisième œil, c'est-à-dire la clairvoyance. Parallèlement à ces propriétés extraordinaires, l'hysope entre dans la composition de plusieurs liqueurs de choix, comme le pastis, l'absinthe suisse, la bénédictine et le fameux élixir de la Grande-Chartreuse.

Caractéristiques

Arbrisseau ou petit buisson vivace d'environ 60 cm de haut.

Tiges longues, raides et quadrangulaires.

Feuilles vert foncé et lancéolées.

Fleurs violettes, bleues, blanches ou bien rouges, groupées en épis au sommet des tiges.

Floraison : juillet à septembre.

Parties utilisées : sommités fleuris.

Principaux composants : huile essentielle, marrubine, choline, gomme, résine, flavonoïdes, tanins, sels minéraux, saponine, acides caféiques, ursoliques, rosmariniques.

Action sur les systèmes : respiratoire, digestif, locomoteur, cutané.

Indications

Troubles respiratoires : bronchite, asthme, toux sèche et grasse, rhume.

Troubles digestifs : flatulences, indigestion, ballonnements, diarrhées infectieuses, inflammations intestinales...

Fatigue causée par les troubles respiratoires, notamment la toux.

En usage externe, s'utilise pour les rhumatismes musculaires et les entorses (lotion), les plaies, les ecchymoses (cataplasmes) et les maux de gorge (gargarismes).

Recettes : ballonnements (p.105), bronchite (p.126), grippe (p.128).

• Lin

Autres noms : lin cultivé.

Nom latin : *Linum usitatissimum*.

Famille botanique : linacées.

Pour anecdote

Le lin était déjà connu au Paléolithique dans la région du Caucase et sa culture s'est étendue dans de nombreux territoires, de la Mésopotamie à l'Égypte. Avec ses fibres, on confectionnait des voiles, cordages, vêtements... d'où son appellation latine *d'usitatissimus*, dérivant de *usitatus*, qui signifie « très usité, très utile ». Quant à *linum*, du grec *linon*, il renvoie aux plantes herbacées à tiges fibreuses, de même qu'à *linire*, c'est-à-dire adoucir. L'emploi médicinal du lin remonte en effet à l'Antiquité, où l'on avait déjà découvert ses propriétés adoucissantes contre les toux sèches ainsi que ses actions vulnéraires, bêchiques, expectorantes et anti-inflammatoires. Au XIII^e siècle, on l'a également utilisé pour ses qualités apéritives et diurétiques. Au Moyen Âge, l'emploi textile et médicinal du lin a perduré, tandis que pendant les siècles derniers, les infusions de graines de lin ont non seulement servi à calmer les inflammations d'ordre digestif (gargarisme), mais aussi oculaire (collyre). On a aussi continué à utiliser la farine de lin en cataplasme pour soigner les affections cutanées (inflammations, brûlures...), mais aussi pour soulager les bovins atteints de gale. Grâce à leurs vertus émollientes et rafraîchissantes, c'est aussi avec les graines cuites de lin que l'on prépare encore le *mash* (de l'anglais : bouillie, pâtée) pour lutter contre les inflammations digestives des chevaux. Aujourd'hui, le lin est fréquemment utilisé en

cosmétique, de même que dans l'industrie, grâce aux propriétés siccatives de son huile. Celle-ci se retrouve en effet dans les mastics de vitrier, les toiles imperméables, les peintures, les vernis, les encres ou bien encore les revêtements industriels comme le Linoléum.

Caractéristiques

Plante annuelle à fines tiges pouvant atteindre plus d'un mètre de haut.

Feuilles longues vertes, voire grisâtres, de forme allongée linéaire.

Fleurs bleues à 5 larges pétales produisant des fruits ovoïdes et bruns (graines).

Floraison : juin-août.

Parties utilisées : graines.

Principaux composants : acides gras non saturés (oméga-3, oméga-6), mucilages (6 à 15 %), sels minéraux, vitamines, résine, pectine, acide prussique.

Action sur les systèmes : digestif, respiratoire, bucco-pharyngé, cutané, urinaire.

Indications

Troubles digestifs : constipation, gastrite, entérite, constipation, diarrhée, troubles du transit...

Troubles respiratoires et bucco-pharyngés : bronchite légère, pneumonie, enrhumement, toux, pharyngite, gingivite, stomatite, maux de dents, inflammation infectieuse de la muqueuse buccale...

Troubles cutanés : plaie, furoncle, eczéma, dartre, prurit, abcès,

contusion, enflure, brûlure...

Troubles urinaires : cystite...

S'emploie aussi bien en interne qu'en externe.

Recettes : constipation (alternative) (p.110), angine (alternative 3) (p.125).

• Marjolaine

Autres noms : marjolaine des jardins, marjolaine à coquilles, marjolaine douce, marjolaine annuelle, origan des jardins, plante d'Osiris...

Nom latin : *Origanum majorana*.

Famille botanique : lamiacées.

Pour anecdote

La Marjolaine a une longue histoire, puisqu'elle était cultivée en Égypte ancienne et qu'elle servait d'offrande à Osiris, tandis qu'à Rome, elle était rattachée à Vénus, association qui puise son origine dans la mythologie grecque. C'est en effet avec de la marjolaine qu'Aphrodite avait soigné les blessures de son fils, Énée. Plus tard, c'est avec elle que les Grecs et les Romains confectionnaient leurs couronnes nuptiales. À cette époque, on vantait déjà ses bienfaits et son parfum... On utilisait en effet la marjolaine pour ses vertus diurétiques, emménagogues et sternutatoires (qui dégage les voies respiratoires). Elle était aussi présente en cuisine. L'usage de la marjolaine, tant culinaire que médicinal, s'est perpétué au Moyen Âge. Au XIII^e siècle, Albert le Grand avait souligné ses propriétés

fortifiantes, apéritives, anti-inflammatoires... Mais sa culture en Europe occidentale ne serait pas apparue avant le XVI^e siècle.

Caractéristiques

Plante buissonnante et vivace pouvant atteindre 80 cm de haut.

Feuilles ovoïdes, vert gris, opposées deux à deux et duveteuses.

Fleurs blanches ou mauves, se développant à l'aisselle des feuilles.

Floraison : juillet-août.

Parties utilisées : feuilles, sommités fleuris.

Principaux composants : huile essentielle (carvacrol, bornéol, thymol...), acide caféïque, acide rosmarinique, flavonoïdes, acides triterpéniques.

Action sur les systèmes : nerveux, cardiovasculaire, digestif.

Indications

Troubles nerveux : dépression, déprime, fatigue nerveuse, stress, anxiété, angoisse, troubles du comportement alimentaire, migraines d'origine nerveuse...

Troubles cardiovasculaires : hypertension, palpitations...

Troubles digestifs : ballonnements, gastro-entérite, infection virale, constipation nerveuse, spasmes...

Recettes : anxiété (p.85), insomnies 1 (p.91), bronchite (p.126), grippe (p.128), rhinopharyngite (alternative 2) (p.134), rhinite allergique (p.131).

- **Mauve**

Autres noms : fausse guimauve, grande mauve, mauve sauvage, mauve des bois, mauve sylvestre, sylvestre, meule, herbe à fromage, petit fromage, fromageon, fouassier, fouassée, fouassiou...

Nom latin : *Malva sylvestris*.

Famille botanique : malvacées.

Pour anecdote

Dans la pensée pythagoricienne, la mauve a été considérée comme une plante sacrée, censée libérer tout un chacun de ses passions... les fleurs s'orientant toujours vers le soleil, c'est-à-dire vers la lumière. En revanche, d'après Pline, la mauve avait un puissant pouvoir aphrodisiaque. Mais comme chez les Grecs et les Romains, au Moyen Âge, la mauve a servi à soigner de nombreux maux, sa richesse en mucilages aux effets émollients, adoucissants permettant de venir à bout des inflammations (digestives, cutanées...). À ce titre, à la Renaissance, on finit par l'appeler *omnimorbia* qui, en latin, signifie « toutes les maladies ». La mauve a également fait l'objet de nombreuses croyances et pratiques magico-médicinales. Ainsi, on rapporte que, portée autour du cou, la mauve faisait disparaître les hémorroïdes à mesure qu'elle séchait. Ailleurs, la plante servait aux exorcismes sous forme de fumigations... Une panacée !

Caractéristiques

Plante vivace pouvant atteindre plus de 100 cm.

La racine principale développée est blanche.

Tiges dressées légèrement courbes, couchées à la base et rameuses.

Feuilles vert foncé et pourpres à la base. Alternes et pétiolées, avec 5 lobes arrondis et dentelés.

Fleurs placées à l'aisselle des feuilles et à l'extrémité des rameaux. Dotées de 5 pétales rose pourpre avec 3 stries plus foncées, elles produisent des akènes.

Floraison : mai à septembre.

Parties utilisées : fleurs.

Principaux composants : mucilages, flavonoïdes, tanins, sels minéraux, vitamine B1.

Action sur les systèmes : respiratoire, digestif, uro-génital, nerveux (usage interne), locomoteur, cutané, bucco-pharyngés (usage externe).

Indications

Troubles respiratoires : toux sèche, laryngite, trachéite, enrouement, angine, grippe, asthme...

Troubles digestifs : constipation, colites, diarrhées, inflammation de l'intestin, ulcères, gastro-entérite, gastrite...

Troubles uro-génitaux : cystite chronique, néphrite, urétrite, vaginite...

Troubles nerveux : apaisant.

Troubles locomoteurs : goutte.

Troubles cutanés : plaies infectées et douloureuses, abcès, ulcère enflammé, furoncle, brûlure, eczéma, dartre, piqûres d'insectes, pellicules, crevasses, gerçures...

Troubles bucco-dentaires : maux de gorge, stomatite, aphé, gingivite, poussée dentaire...

Recettes : colon irritable (p.108), bronchite (p.126).

• Millepertuis

Autres noms : millepertuis commun, herbe à mille trous, mille trous, herbe percée, herbe aux piqûres, truchereau, herbe de la Saint-Jean, herbe des fées, chasse-diable...

Nom latin : *Hypericum perforatum*.

Famille botanique : hypéricacées.

Pour anecdote

On répète souvent que le nom de cette plante vient du vieux français *pertus*, signifiant trou. En revanche, l'origine du terme *hypericum* est moins connue. Elle se rattache à la civilisation grecque, où l'on protégeait les statues des dieux en suspendant du millepertuis au-dessus d'elles, d'où *hyper* (au-dessus) et *icum/eikon* (image). Les bouquets ainsi placés étaient censés chasser les démons et mauvais esprits, dont on disait qu'ils provoquaient des troubles de l'humeur (dépression...) chez les humains et bien d'autres méfaits. Au Moyen Âge, l'association entre millepertuis et démons perdura. En effet, à cette époque, on associait aussi possession et dépression. Certains affirment toujours qu'en tant que plante solaire, le millepertuis s'oppose naturellement aux idées noires. Dans les traditions européennes, le millepertuis était d'ailleurs cueilli le 24 juin, le jour de la Saint-Jean-Baptiste, au solstice. À l'occasion de cette fête, les bouquets de millepertuis de l'année précédente – alors censés protéger les habitations des

maléfices – étaient jetés dans le feu consacré à saint Jean, d'où le nom de chasse-diable. Enfin, on a longtemps affirmé que les « trous » de la plante n'étaient ni plus ni moins que les gouttes de sang de saint Jean-Baptiste, lorsque celui-ci fut mis à mort. « L'huile rouge » du millepertuis obtenue par macération fut quant à elle employée par les chevaliers de Saint-Jean de Jérusalem pour soigner leurs blessures et leurs brûlures.

Caractéristiques

Plante herbacée, annuelle ou vivace pouvant atteindre 60 cm de haut.

Tiges robustes caractérisées par deux lignes saillantes de couleur rougeâtre.

Feuilles vert clair, opposées et de forme ovoïde.

Fleurs jaune plus ou moins vif avec cinq pétales bordés de glandes apparaissant comme de petits points noirs évoquant des trous, d'où son appellation d'herbe à mille trous, etc. Produisent des fruits en capsules sèches contenant de petites graines.

Floraison : de mai à septembre.

Parties utilisées : fleurs.

Principaux composants : huile essentielle, hypericine, hyperforine, flavonoïdes, biflavones, caroténoïdes...

Action sur les systèmes : nerveux, digestif, cutané...

Indications

Troubles du système nerveux : fatigue nerveuse, dépression,

dépression d'automne, dérèglement du rythme circadien, anxiété, insomnie nerveuse, migraines, céphalées d'origine nerveuse...

Troubles digestifs : dyspepsie, lourdeur d'estomac, acidité gastrique, diarrhée, vers intestinaux, insuffisance hépatique...

Troubles cutanés (en huile) : plaie, brûlure (premier degré), coup de soleil, piqûre d'insecte, coupure, hématome, contusion, ulcère cutané et variqueux, crevasses, eczéma, psoriasis, prurit...

Recettes : coup de blues (p.88), insomnie 1 (alternative 2) (p.91), coups de soleil et brûlures (p.149), sciatique (alternative 1 et 2) (p.204, 205).

• Olivier

Autres noms : olivier franc, ampoulaou, mouraou, boucellaou, boutaillon.

Nom latin : *Olea europea*.

Famille botanique : oléacées.

Pour anecdote

Originaire d'Asie Mineure, l'olivier remonterait à plusieurs millénaires. Il aurait été progressivement introduit dans l'est du bassin méditerranéen, avant d'être plus largement diffusé, jusqu'en Europe méridionale. Ainsi, l'extraction de l'huile est attestée dès le IV^e millénaire av. J.-C. au Liban, à Chypre et en Crète. Dans la mythologie, l'olivier est étroitement lié à la fondation d'Athènes. Symbole de sagesse et de paix, l'olivier était un arbre immortel et généreux, nourrissant et soignant les hommes. Mais dans les récits,

son bois sert d'arme redoutable dans la main des héros Hercule (massue) et Ulysse (pieu utilisé contre le cyclope Polyphème). De fait, l'olivier symbolise aussi la force. D'ailleurs, lors des Jeux olympiques, les héros étaient distingués par des branches d'olivier à l'issue de leur victoire. L'arbre incarne aussi la longévité, ce que nous montre la Nature, avec le célèbre et vénérable spécimen de Roquebrune-Cap-Martin, âgé d'environ 2500 ans ! Dans la Genèse, l'olivier est également un messager de paix, marquant la fin du Déluge. Pour autant, son huile a longtemps servi d'offrande en vue de se concilier les dieux quand il s'agissait de préparer un philtre d'amour. L'olivier apparaît ainsi dans de nombreuses croyances et coutumes... En Occident médiéval, son huile servait aux sacrements tels que l'extrême-onction et la consécration des prêtres. C'était aussi celle du sacre des rois. On rapportait qu'au baptême de Clovis, c'est une colombe qui apporta la sainte ampoule contenant la précieuse huile...

Caractéristiques

Arbuste rameux pouvant atteindre 20 m de haut. Parfois de forme buissonnante.

Tronc noueux et à écorce brune crevassée.

Feuilles persistantes, opposées, ovales, allongées et coriaces. Vert foncé, luisantes sur la face supérieure et de teinte argentée sur la face inférieure.

Fleurs blanches regroupées en grappes se développant à l'aisselle des feuilles. Produisent des fruits ou drupes (olives).

Floraison : début du printemps.

Parties utilisées : feuilles, fruits, écorce et, en gémmothérapie, jeunes pousses.

Principaux composants :

- Sécoiridoïdes, flavonoïdes, triterpènes, phénols, tanins, sels minéraux, oligo-éléments... (feuilles)
- Tanins, oleeuropéine... (écorce)
- Flavonoïdes, stérols, triterpènes... (jeunes pousses)

Action sur les systèmes : cardiovasculaire, nerveux, digestif, rénaux, cutané...

Indications

Troubles cardiovasculaires : hypercholestérolémie, hypertension, insuffisance cardiaque...

Troubles nerveux : anxiété, dépression chez les personnes âgées...

Troubles digestifs : insuffisance hépatique, calculs biliaires, coliques, constipation...

Troubles vésico-rénaux : cystite, lithiase urinaire, œdème, insuffisance rénale...

Troubles cutanés (usage externe) : dermatose, plaie, exposition au soleil prolongée...

Recettes : cholestérol (p.170), hypertension artérielle (p.177).

• Reine-des-prés

Autres noms : filipendule ulnaire, spirée ulnaire, belle des prés,

barbe des chênes, barbe de bouc, pied de bouc, fleur des abeilles, herbe aux abeilles, ormière, grande potentille, vignette, herbe du pauvre homme...

Nom latin : *Filipendula ulmaria*.

Famille botanique : rosacées.

Pour anecdote

Si la reine-des-prés est connue depuis l'Antiquité, ses vertus médicinales n'ont véritablement été mises en évidence qu'au XIX^e siècle. En effet, jusque-là, on l'utilisait pour aromatiser le vin, la bière et l'hydromel... tandis que son usage dans la tradition antique n'apparaissait qu'à des fins ornementales. À la Renaissance, le végétal semble avoir été mentionné en tant que remède, mais son identité reste incertaine... C'est en 1874 que l'acide salicylique fut pour la première fois extrait de la plante. Plus tard, Charcot, Bouchard et Brissaud confirmèrent l'efficacité du composé contre la fièvre, les douleurs et les rhumatismes, tandis que l'on découvrit en Allemagne l'acide acétylsalicylique. C'est donc la reine-des-prés qui est à l'origine du nom d'aspirine, de son appellation « spirée » et du latin *spirea*, directement reliée à la forme spiralée de ses fruits (avec -a pour acétyl). Curieuse coïncidence, puisque *aspro*, qui signifie blanc en grec moderne, désigne également un fameux comprimé.

Caractéristiques

Herbacée vivace, droite pouvant atteindre 1,5, voire 2 m de haut.

Tige rougeâtre, striée avec sillons.

Feuilles à folioles, vert sombre, lumineuses au-dessus, duveteuses

et légèrement blanches en dessous.

Fleurs regroupées en faux corymbes ramifiés, blanc jaune, produisant des fruits enroulés en hélice.

Floraison : de juin à août.

Parties utilisées : feuilles, sommités fleuris, plante entière fleurie.

Principaux composants : acide salicylique, hétérosides phénoliques, flavonoïdes, vitamines C, tanins...

Action sur les systèmes : locomoteur, digestif, urinaire, cutané.

Indications

Troubles locomoteurs : arthrose, arthrite, goutte, rhumatisme, surtout en contexte humide...

Troubles digestifs : diarrhée, gastrite, brûlure d'estomac, indigestion, insuffisance biliaire...

Troubles urinaires : calculs rénaux et urinaires, colique néphrétique, cystite, rétention d'eau, œdème...

La reine-des-prés s'emploie également dans le cas de maux de dents, de tête, de migraines ainsi qu'en cas de fièvre et d'états grippaux.

Recettes : insomnie 1 (alternative) (p.91), maux de tête (alternative 1) (p.95), migraines (p.97), grippe (alternative 1) (p.129), arthrite (p.186), arthrose (p.189), courbatures, tendinite (p.206).

• Sureau

Autres noms : sureau noir, sureau commun, suin, sogon, suseau,

aoussier, susier, seuillet, seuillon, sambu, sambuc, sabucus, sambequier, hautbois, arbre aux fées, arbre de Judas...

Nom latin : *Sambucus nigra*.

Famille botanique : caprifoliacées.

Pour anecdote

Si les fruits du sureau étaient déjà consommés à l'âge de bronze, les vertus médicinales (diurétiques) du végétal n'ont été bien entendu consignées que plus tard par les hippocratiques. Dioscoride le conseillait pour fluidifier les mucosités présentes dans les bronches et stimuler l'évacuation de la bile par le foie. Les Grecs et les Romains consommaient ses baies, alors considérées comme « nourriture des dieux ». Au XIII^e siècle, ses vertus laxatives furent mises en évidence... Un purgatif autant médical que magique. Jadis, l'arbre était en effet réputé chasser les mauvais sorts. Pour se défaire d'un tel embarras, il suffisait, disait-on, de frapper l'un de ses vêtements avec une branche de sureau. Le procédé permettait de rouer de coups le sorcier ou la sorcière à l'origine du maléfice ! En Angleterre, on donnait aux envoûtés de la poudre de moelle de sureau... L'origine de ces us et coutumes vient probablement du rôle symbolique qu'on lui avait alloué bien plus anciennement. Chez les Celtes, il incarnait l'impermanence du vivant et sa transformation... Les couronnes de sureau portées pendant la « Nuit de Walpurgis » symbolisaient d'ailleurs le passage d'un état à l'autre, tradition qui s'inspire sans nul doute des capacités mêmes de l'arbre en matière de régénération et de vitalité. En effet, lorsqu'il est abattu, de nouvelles pousses apparaissent.

Caractéristiques

Arbre mesurant 10 m de haut environ.

Troncs multiples et très ramifiés, se développant à partir du sol.

Écorce vert-gris.

Feuilles assez longues avec folioles lancéolées et dentelées.

Fleurs, petites, blanches et réunies en corymbes. Produisent des grappes de baies noires violacées.

Floraison : juin.

Parties utilisées : fleurs, feuilles, baies, écorce.

Principaux composants :

- Acides phénoliques, flavonoïdes, huile essentielle, minéraux... (fleurs)
- Tanins, nitrate de potasse, acide valérianique... (feuilles)
- Flavonoïdes, caroténoïdes, acides aminés, tanins, vitamines A, C, fer... (baies).
- Acide cyanhydrique... (écorce)

Action sur les systèmes : respiratoire, urinaire, digestif, locomoteur, cutané...

Indications

Troubles respiratoires : bronchite, rhume, rhinite, angine, pharyngite, toux, enrouement, asthme...

Troubles digestifs : constipation...

Troubles urinaires : cystite...

Troubles locomoteurs : arthrite, goutte, entorse...

Troubles cutanés (usage externe) : irritation, démangeaisons, eczéma, urticaire, piqûres d'insectes, d'ortie...

Recettes : grippe (p.128), rhinite allergique (p.131), acné rosacée (p.168), dysfonctionnement de la prostate (recette et alternative 2) (p.216, 217).

Contents

1. Partie 1

1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

5. 5

2. Partie 2

1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

5. 5

6. 6

7. 7

3. Partie 3

Landmarks

1. Cover